د.حەسان شەمسی پاشا

ڕەوشەنبیریا ساخلەمیێ





وەرگێران و ئامادەکرن
دیان جەمیل

د. حەسان شەمسی پاشا

ڕەوشەنبیریا ساخلەمیێ

وەرگێڕان و ئامادەکرن

دیان جەمیل

ڕەوشەنبیریا ساخلەمیێ

- ناڤێ پەڕتووکێ ب زمانێ عەرەبی (زمانێ ڕەسەن): الثقافة الصحية
- نڤیسەر: د.حەسان شەمسی پاشا
- وەرگێڕان ژ عەرەبی: دیان جەمیل
- پێداچوونا زمانی: رەمەزان عەبدوللا
- دیزاینا بەرگی: دیان جەمیل
- دیزاینا ناڤەرۆکێ: دیان جەمیل

ناڤەرۆك

بەشێ یەکێ:

ساخلەمییا لەشێ مرۆڤی

یەکەم: ساخلەمی چیە؟

ساخلەمی ئەو ڕەوشە دەمێ لەشێ مرۆڤی هەست ب سلامەتیی دکەت و یێ دوور بیت ژ ئێش و ئازاران، لێ تێگەهێ ساخلەمییا نموونەیی وی دەمی پەیدادبیت دەمێ هەموو لایەن د بارەکێ ئاسایی دا بن وەك ساخلەمییا لەشی و مەژی و دەروونی و گیانی. هەر دەمێ ساخلەمییا یەك ژ ڤان لایەنان تووشی ئاریشەیەکێ بوو، ل وی دەمی ڕاستەوخۆ دێ ساخلەمییا لایەنێن دی ژی کەڤیتە د مەترسیێ دا.

مرۆڤێ ساخلەم ئەوە یێ هەست ب ساخلەمیا لەشی یا تەمام دکەت و ژ لایێ دەروونی و مەژی ژی ڤە یێ ئارام بیت، هەر ژ کەڤن دا هاتیە گوتن کو مەژیێ ساخلەم یێ دناڤ لەشەکێ ساخلەم دا، هەر ژبەر ڤێ چەندێ ژی ئەڤ مرۆڤێ ژ هەموو لایەنان ڤە هەست ب ساخلەمیێ دکەت دشێت ب دیتنەکا کەتواری تەماشەی ژیانێ بکەت و ب ئاوایەکێ جوانتر سەرەدەریێ دگەل کەسێن دەوروبەری خوە بکەت.

گومان تێدا نینە کو ساخلەمی مەزنترین و ب بهاترین سامانە د ژیانا هەر مرۆڤەکی دا و تانجەکە ل سەر سەرێ مرۆڤێن ساخلەم لێ ب تنێ کەسێن نەخوش ڤێ تانجێ دبینن و هەست ب هەبوونا وێ دکەن. داکو ئەم پتر د ڕامانا ساخلەمیێ بگەهین و بزانین کا گرنگیا وێ بۆ مرۆڤی چەندە، ل دەستپێکێ پێدڤیە ئاشنای جورێن ساخلەمیێ ببین و بزانین کا ڕۆلێ هەر یەك ژ ڤان جوران د پاراستنا ساخلەمییا مرۆڤی دا چیە.

1. ساخلەمییا جەستەیی Physical health

مەرەم ژ ساخلەمییا جەستەیی یان لەشی ئەو ساخلەمیە یاکو ب ئاوایەکێ ڕاستەخۆ پەیوەندی ب لەشێ مرۆڤی ڤە هەی زێدەباری هەر پێنج هەستێن مرۆڤی کو

پێکدهێن ژ دەستکرن، دیتن، تامکرن، بێهنکرن و گوهلێبوونێ. داکو لەشێ تە بەردەوام هەست ب ساخلەمیێ بکەت پێدڤیە خوە ژ وان تشتان دوور بێخی یێن ڕاستەخۆ کارتێکرنێ ل ئەندامێن لەشێ تە و هەر پێنج هەستان دکەن و نەخوشیان بۆ پەیدادکەن، هەردیسان دڤێت بەردەوام ئاڤ و خوارنا پاقژ و ساخلەم بکاربینی.

2. ساخلەمییا مەژی Mental health

ساخلەمییا مەژی پەیوەندی ب لایەنێ ئەقلی و هزری یێ مرۆڤی ڤە هەیە و پاراستنا وێ وەك ساخلەمییا لەشی گەلەك یا گرنگ و پێدڤیە ژبەرکو مەژی کونترۆلێ ل سەر هەموو ئەندامێن دی یێن لەشێ مرۆڤی دکەت. ئەگەر لەشێ مە یێ ساخلەم ژی بیت لێ مەژیێ مە تووشی ئاریشەیان ببیت و ساخلەمییا وی تێکچووبیت، ل وی دەمی مرۆڤ نەشێت تام بکەتە خوشیا ژیانێ و چ جوداهی دناڤبەرا مرۆڤی و گیانەوەران دا نامینیت، ژبەر ڤێ چەندێ دڤێت مرۆڤ بەردەوام مەژیێ خوە بپارێزیت و خوە ژ وان تشان دووربێخیت یێن دبنە ئەگەرێ تێکدانا هزروبیران، ب تایبەت ڤەخارنێن کحولی و کەرەستێن بێهوشکەر و ڤەخارنێن زیانبەخش.

داکو تو ژ لایێ مەژی ڤە مرۆڤەکی ساخلەم بی، پێدڤیە ل دەستپێکێ هەست ب گرنگیا هەبوونا خوە بکەی و گرنگیێ ب دەیە کەسایەتیا خوە و ساخلەمییا لەش و مەژیێ خوە بپارێزی، هەردیسان دڤێت خوارنەکا ساخلەم بخوی و ب ئاوایەکێ دروست و ب دەمێن گونجای بنڤی و وەرزشێ بکەی و خوە ژ وان تشتان دوور بێخی یێن زیانێ دگەهینە لەشێ تە و هزروربیرێن تە تێکددەن.

هەردیسان دڤێت هەست ب هندێ بکەی کو توژی وەك هەر مرۆڤەکێ یێ دی ل سەر ڕۆیێ ئەردی خوەدان بریار و هێزی و تە ژی وەکو هەر کەسەکی، کەسایەتیا خوە هەیە و نە کوپیەکی ژ چ مرۆڤان.

3. ساخلەمییا دەروونی Psychological health

ساخلەمییا دەروونی پەیوەندیەکا ڕاستەخۆ ب لایەنێ گیانی یێ مرۆڤی و هەستوسوزان ڤە هەیە وەك هەستکرن ب ترس و کەیفخوشی و حەژێکرن و ڤیانێ، یان ژی هەستکرن ب و تورەبوون و دوودلی و نەئارامیێ. وی دەمی مرۆڤ هەست ساخلەمییا

دەروونی دکەت دەمێ باوەریەکا تەمام ب خوە هەبیت و ژ وی تشتی یێ ڕازی بیت یێ هەی و چاڤێ وی ل مالێ و سامان یان ژیانا کەسێن دی نەبیت. داکو مرۆڤ هەست ب ساخلەمییا دەروونی بکەت، دڤێت کەسەکێ بێهن فرەهـ بیت و بەردەوام ل کەسێن دی ببوریت و خەم و ئاریشەیێن ژیانێ نەکەتە بارەکێ گران ل سەر ملێن خوە، هەردیسان دڤێت پەیوەندیەکا موکوم دگەل دانەرێ خوە هەبیت و خوەدان ڕەوشتەکێ باش و بلند بیت.

ساخلەمییا لەشی و مەژی و دەروونی پەیوەندیەکا ڕاستەخۆ ب هەڤدوو ڤە هەیە و پێکڤە د گرێداینە و هەر دەمێ یەك ژ وان تێکچوو ڕاستەخۆ دێ کارتێکرنێ ل یێن دی ژی کەت، بۆ نموونە دەمێ کەسەك هەست ب ئێشانا سەری یان ئێشانا ددانی بکەت (ل ڤێرێ ساخلەمییا وی یا لەشی تێکدچیت)، ئەڤ ئێشانە دێ ڕاستەخۆ جورە نەئارامیەکێ ل دەڤ پەیداکەت (ب ڤی ڕەنگی ساخلەمییا وی یا دەروونی ژی تێکدچیت). هەردیسان دەمێ مرۆڤ تووشی ئاریشەکێ بیت و خەمەکا مەزن بۆ چێدبیت ئەڤ چەندە دێ ڕاستەخۆ ل ساخلەمییا وی یا لەشی ژی کەت و دێ هەست ب سەرئێشانێ کەت.

دووەم: ڕەوشتێن ساخلەمیێ یێن دروست چنە؟

ژیانا مە د ڤی سەردەمی دا ب ئاوایەکێ بنەڕەتی هاتیە گوهۆڕین تا وی ڕادەی کارتێکرن ل سەر ڕەوشتێن ساخلەمی کریە وەك جورێن خوارنێ و شێوازی نڤستنێ.

1. بکارئینانا خوارنەکا ساخلەم Healthy diet

<u>گرنگیا خوارنێ بۆ لەشێ مرۆڤی:</u>

خوارنێ گرنگیەکا هەرە مەزن و سەرەکی د ژیانا مەدا هەیە، ژبەر کو لەشێ مە ب ئاوایەکێ ڕاستەخۆ پشت بەستنی دکەتە سەر جورێن جودا جودا یێن خوارنێ بۆ هندێ بشێت ب ئاوایەکێ ئاسایی فەرمانێن خوە ئەنجام بدەت و گەشە بکەت و مەژیێ مرۆڤی ب کارێ خۆ ڕابیت.

گومان تێدا نینە پترپا ئەو نەخوشییێن تووشی لەشێ مە دبن ژ ئەنجامێ وان خوارنانە یێن ئەم دخوین ب تایبەت هەکە ئەڤ خوارنە د ساخلەم نەبن یان ژی ب دروستاهی نەهاتبنە شووشتن و ئامادەکرن. گەلەك جاران ب رێکا خوارنێ ژیانا مرۆڤی دکەڤیتە د مەترسیێ دا و تووشی چەندین نەخوشیان دبیت ڤێجا چ ئەڤ نەخوشیە د سادەبن وەك هەستیاری و ژەهراویبوون و فشارا خوینێ تا دگەهیتە نەخوشییێن مەترسیدار و کوژەك و وەك نەخوشیین دلی و شەکرێ و قەلەوی و هندەك جورێن پەنجەشێرێ.

نەخوشبەختانە د ماوێ چەند سالێن بوری دا ژیانا مە ب ئاوایەکێ بنەرەتی هاتیە گوهۆڕین و ئەڤ گوهۆڕینە بووینە ئەگەرێ پەیدابوونا چەندین شێواز و جورێن ژیانێ کو بەری هینگێ نەبوون یان ژی دبیت چ گرنگی پێ نەهاتبیتە دان. ئەڤ شێوازە ئەوە یێ نوکە ئەم تێدا دژین کو کارتێکرن ل خوارنا مە کریە،

ل ڤی سەردەمی گەلەك کەس هندەك خوارنان دخون کو چ مفای ناگەهینتە لەشێ وان یان ژی دبیت بەروڤاژی زیانێ دگەهینتێ، هەردیسان گەلەك کەس ب ئاوایەکێ نەدروست و ل دەمێن نەگونجای خوارنێ دخون ب تایبەت خوارنا زادێن تێر دوهن و گران ل درەنگی شەڤ، لەوڕا ئەڤ کەسە دەمێ سپێدێ ژ خەو هشیاردبن گەلەك د واستیاینە و هەست ب سەرئێشانێ دکەن و دەمێ دچنە سەر کاری ژی چالاکییێن وان یێن جەستەیی گەلەك د لاوازن و هێدی هێدی ئەڤ چەندە کارتێکرنێ ل سەر رۆخسارێ وان ژی دکەت و هەست پێدکەن مەزنتر ژ ژیێ خۆ یێ ڕاستەقینە خویا دکەن.

د سەردەمێ بەرێ دا، خوارنا سەرەکی یا خەلکی پێکدهات ژ دانودکاك (گەنم و جەھ) و باقلەمەنی و کەسکاتی و فێقی و بڕەکا کێم یا گوشتی، لێ شارستیانیا سەردەم تێگەهێن خوارنێ ل دەڤ مرۆڤان گوهاڕتینە و ل ڤی سەردەمی پترپا خەلکی بەرێ خوە دایە خوارنا گوشتی و خوارنێن ب دوهن و شریناهی و کێك و خوارنێن سڤك و سەرپێ و ئامادە و هێدی هێدی ژ خوارنا فێقی و کەسکاتی دویرکەفتینە

خوارن چەوا نەخوشیان پەیدادکەت؟

ئەو خوارنا ئەم ل ڤی سەردەمی دخوین ژ لایێ رێکخراوا ساخلەمییا جیهانی دهێتە نیاسین ب خوارنەکا نەساخلەم. ڤەکۆلینێن زانستی خویا دکەن کو ل سەرانسەری جیهانێ ب گشتی و ل وەلاتێن ڕۆژئاڤا ب تایبەتی، هژمارا وان کەسێن گیانێ خوە ژ دەست ددەن ژ ئەنجامێ

بكارئينانا خوارنێن نەساخلەم و زيانبەخش و بكارئينانا خوارنێ ب ئاوايەكێ نەيێ دروست و تێكچوونا هەڤسەنگيا شێوازێ وان يێ خوارنێ ل ڕێزا يەكێ دهێن.

نەخوشيێن دلی ب تايبەت نەخوشيێن بوريێن خوينێ يێن تاجی ل ڕێزا يەكێ دهێن كو سالانە نێزيكی 1.5 مليون مرۆڤان ل وەلاتێ ئەمريكا ب تنێ تووشی نەخوشيا جەلتەيێن دلی دبن و سالانە پتر ژ نيڤ مليونان ژ ڤان كەسان گيانێ خوە ژدەست ددەن. هەرديسان خوارنێ ڕۆلەكێ سەرەكی هەيە د گەشەكرنا هندەك جورێن پەنجەشێرێ دا وەك پەنجەشێرا قولون و سينگی و پرۆستاتان. فشارا خوينێ يەكە ژ وان نەخوشێن دی يێن ڕاستەخۆ پەيوەندی ب خوارنێ ڤە هەی، ڤەكۆلين دياردكەن كو سالانە 85 مليون ئەمريكی ژبەر فشارا خوينێ يا بلند سەرەدانا نەخوشخانە و نوشداران دكەن.

ژ لايەكێ دی ڤە كرميبوونا ددان كو نەخوشيەكا هەرە بەربەلاڤە دناڤ زارۆكان دا و تووشی پتريا زارۆكێن ژيێ وان كێمتر ژ 9 ساليێ دا دبيت، ئەگەرێ سەرەكی يێ ڤێ كرميبوونێ ژی زێدە بكارئينانا شيريناهيانە ژ لايێ زارۆكان ڤە بێ كو ژ لايێ دەيكوبابێن وان ڤە بهێنە كونترۆلكرن.

- بكارئينانا جورێن جودا جودا يێن خوارنێ ڕێكا يەكانەيە بۆ بدەستڤەئينانا هەموو جورێن كەرەستەيێن خۆراكی يێن گرنگ و پێدڤی بۆ ساخلەمييا مرۆڤی.
- بزاڤێ بكە يێ بەردەوام بی ل سەر خوارنێن ڕيشالی ب ئاوايەكێ ڕۆژانە ژبەركو لڤينا ڕيڤيكان چالاك دكەت.
- خوارنا ماسيان مرۆڤی ژ نەخوشيێن دلی دپارێزيت.

شەكر:

ڕۆژ بۆ ڕۆژێ ئەم پتر شەكرێ بكاردئينين ب ڕەنگەكی كو سالانە هەر مرۆڤەك نێزيكی 63 كيلوگرامێن شەكرێ بكاردئينيت، شەكرێ چ مفايێن بەرچاڤ نينن ژ بلی هندێ كو ژێدەرێ تێهنێ يە "طاقة". هەرچەندە چ پەيوەندی دناڤبەرا شەكرێ و نەخوشيێن بوريێن خوينێ يێن تاجی دا نينە لێ زێدە بكارئينانا وێ دبيتە ئەگەرێ قەلەويێ و ل دويڤ

دا پەیدابوونا نەخوشیا شەکرێ. لێ یا زانایە کو پەیوەندیەکا هەی دناڤبەرا قەلەوی و نەخوشیا شەکرێ دگەل نەخوشێن بلندبوونا فشارا خوینێ و نەخوشیێن بوریێن خوینێ یێن تاجی. یا پێدڤیە ئەم شەکرێ ب برەکا گونجایی بکاربینین و زێدەرویێ تێدا نەکەین، هەردیسان خوە ژ زێدە خوارنا شیریناهی و چکلێت و پسکێت و نەستەلەیان بدەینە پاش ژبەرکو دهێنە هەژمارتن ژ ژێدەرێن سەرەکی یێن شەکرێ دناڤ خوارنێ دا.

خوێ:

ڤەکۆلینێن زانستی دیاردکەن کو ئەو برا خوێ یا مرۆڤ رۆژانە دخوت چەند جارەکان پتر ژ وێ برێ یا لەشێ مە پێدڤی دبیتێ. شێوازێ خوارنا مە یا نوکە وەلێهاتیە کو هەر یەك ژ مە رۆژانە دناڤبەرا (10-12) گرامێن خوێ بخوت ل دەمەکی کو لەشێ مە ب تنێ پێدڤی (1-2) گرامانە ژبەر ڤێ چەندێ ژی ئەم پێدڤی ب هندێ نە کو ڤێ رێژا مەزن و زێدە ژ لەشی کێم بکەین.

گومان تێدا نینە کو پەیوەندیەکا راستەخۆ دناڤبەرا زێدە بکارئینانا خوێ و بلندبوونا فشارا خوینێ دا هەیە، بەلگە ژی ل سەر ڤێ چەندێ ئەوە کو ئەو مللەتێن کێم خوێ دکەنە دناڤ خوارنێن خوە دا کێمتر تووشی بلندبوونا فشارا خوینێ دبن، ب رەنگەکی کێمکرنا خوارنا خوێ بۆ کێمتر ژ (5) گرامان ب ئاوایەکێ رۆژانە دبیتە ئەگەرێ پاراستنا ژیانا 3 ملیون مرۆڤان ل سەرانسەری جیهانێ.

> ئەو مللەتێن حەز ژ خوارنێن سویر نەکەن و برەکا کێم یا خوێ دکەنە ناڤ خوارنێن خوە دا، ئەو کێمتر ژ مللەتێن دی تووشی نەخوشیا فشارا خوینێ دبن.

ژ بلی کەرەستێ خوێ ئەوێ ئەم راستەخۆ دکەینە دناڤ خوارنێ دا، چەندین خوارنێن دوهنی یێن هەین کو برەکا مەزن یا خوێ دناڤ دا دهێتە ڤەشارتن وەك توفك و پتاتێن قەلاندی و خوارنێن قودیککری (معلبات) و سپیاتی و ماسی و ترشی (مخللات). سادەترین رێك بۆ کێمکرنا برا خوێ دناڤ خوارنێ دا ئەوە کو خوێ ل سەر مێزا خوارنێ نەهێتە دانان، هەردیسان ل دەمێ دروستکرن و بەرهەڤکرنا خوارنێ ژی برەکا کێم یا خوێ

بهێته بکارئینان. هەژی بیرئینانێ یه کو نێزیکی (80٪)ژ وێ خوێ یا ئەم ڕۆژانه دخوین یا دناڤ وان خوارنێن ئامادەکری دا هەی یا ئەم ژ بازاڕی دکرین.

رۆنێ گیانەوەری:

خوارنێن سەردەم گەلەك د زەنگینن ب کەرەستێن ڕوهنێ گیانەوەری وەك پەنیر و نیڤشك و کریم و سپیاتی و گوشتی. زێده خوارنا کەرەستێن ڕوهنی ژ بلی کو مرۆڤی قەلەو دکەت، مەترسیا توشبوونێ ب نەخوشیێن بوریێن خوینێ زێده دکەت، زێدەباری بلندبوونا حالەتێن پەنجەشێرا سینگی و بلندبوونا ڕێژا کولیسترۆلی دناڤ خوینێ دا. ڕێکخراوێن ساخلەمی یێن جیهانی هەموو ل سەر هندێ ڕێککەفتینه کو نابیت مرۆڤ ڕۆژانه پتر ژ (30٪) ژ گەرموکێن خۆراکی کەرەستێن ڕوهنی بکاربینیت.

ڕیشالێن خۆراکی:

ڕۆژ بۆ ڕۆژێ بکارئینانا مه بۆ کەرەستێن ڕیشالێن خۆراکی یا بەرەڤ کێمبوونێ دچیت، ل ڤی سەردەمی پتریا مه بەری خوه یێ دایه خوارنا نانێ سپی و نانێ ڕەش یێ پشتگوه هاڤێتی کو ل دەمەکی ل وەلاتێن ئەورۆپا و ئەمریکا بۆ چارەسەریا چەندین نەخوشیان دهێته بکارئینان. هەردیسان تا ڕادەیەکی مه بەری خوه ژ خوارنا فێقی و کەسکاتی دایه پاش و پتریا خوارنێن مه یێن بوینه برنج و گوشت.

بکارئینانا وان خوارنێن ڕیشالێن خۆراکی دناڤ دا مرۆڤی ژ چەندین نەخوشیێن مەترسیدار وەك نەخوشیێن بوریێن خوینێ و پەنجەشێرا قولونێ دپارێزیت. ڤەکۆلین دیاردکەن کو زێدەبوونا حالەتێن نەخوشیێن قولون و قەبزبوون و بەرکێن گولچیسکێ ل ئەمریکا و ئەورۆپا بۆ هندێ دزڤڕینن کو خەلك کێم ڕیشالێن خۆراکی دخون لێ بەروڤاژی ئەڤ نەخوشیه ل وەلاتێن ئەفریقی گەلەك دکێمن ژبەرکو هێشتا خوارنا وان یا سەرەکی پشت بەستنێ دکەته سەر فێقی و کەسکاتی،

هەرەما خوارنێ چیه؟

ل ڤێ دوماهیێ بسپورێن تایبەتمەند ل وەلاتێ ئەمریکا خشتەکێ نوو یێ هەرەما خوارنێ دانایه کو ڕابووینه ب دووباره دابەشکرنا گرۆپێن خۆراکی و ڕێکخستنا وان ب شێوەیێ هەرەمی و ناڤێ وێ کریه دابەشکرنا هەرەمی یا خوارنێ Food Pyramid. د ڤێ

هەرەمێ دا هەر گرۆپەکێ خوارنێ یێ جودا هاتیە دانان کو هەر یەك ژ لایێ خوە ڤە ژی و ڕەگەز و ڕەوشا فسیولوژی و قەبارە و ژمارا دانێن خوارنێ دەستنیشان دکەت.

گرۆپێ ڕەنگێ پرتەقالی:

ئەڤ گرۆپە ژ کەرەستێن دانودکاکی پێکدهێت و دڤێت ڕۆژانە مرۆڤ ژ 90 گرامێن وی کێمتر نەخۆت. دانودکاك دناڤ چەندین خورانێن جوراوجور دا هەنە وەك نان و گەنم و جەهـ و برنج و مەعکەرونان. بسپورێن تایبەتمەند مە شیرەت دکەن کو یا باشتر ئەوە ئەم قەلپیشکێ وان ل سەر نەڕاکەین ژبەرکو هژمارەکا مەزن یا ڤیتامین و کانزا و ڕیشالان دناڤ ڤان قەلپیشکان دا هەنە. گرۆپێ دانودکاکی ژێدەرێ سەرەکی یێ کاربوهایدرات و هندەك جورێن ڤیتامین و کانزا و ڕیشالێن خۆراکیە.

گرۆپێ ڕەنگێ کەسك:

ئەڤ گرۆپە ژ کەسکاتی و شینکاتی پێکدهێت، یا باشتر ئەوە ئەم وان کەسکاتیان بخوین یێن ڕەنگێ وان تارِی، هەردیسان یێن ڕەنگ پرتەقالی زێدەباری فاسۆلی و لوبیکێن هشك. ئەو کەسێن ڕۆژانە پێدڤی ب 2000 یەکەیێن گەرماتیێ دبن دڤێت ڕۆژانە نێزیکی 2.5 کوپێن کەسکاتی بخون، مرۆڤ دشێت ڤێ برِێ کێم یان زێدە بکەت ئەوژی ل دووڤ پێدڤی یێن لەشی دمینیت بۆ ڤان کەرەستەیان.

گرۆپێ ڕەنگێ سۆر:

ئەڤ گرۆپە فێقی ب خوە ڤە دگریت و دڤێت مرۆڤ ڕۆژانە نێزیکی 2 کوپێن فێقی یێن جوراوجور بخوین ڤێجا چ ئەڤ فێقیە یێ تەرِ بیت یان ژی یێ هشککری بیت یان قودیککری بیت دگەل برِەکا گونجایی یا شەربەتێن فیقی.

گرۆپێ ڕەنگێ زەر:

ئەڤ گرۆپە کەرەستێن زەیتی ب خوە ڤە دگریت و دڤێت بۆ ڤان کەرەستەیان ئەم پشت بەستنێ بکەینە سەر ماسی و باقلەمەنی و زەیتێن شینکاتی، هەردیسان ب ڕێژەیەکا کێم ژی پشت بەستنێ بکەینە سەر دوهنێ ڕەق ژ نیڤشك و دوهنێ دەستکرد و سروشتی.

گرۆپێ ڕەنگێ شین:

ئەڤ گرۆپە شیری و بەرهەمێن وی ب خوە ڤە دگریت، وەزارەتا چاندنێ ل ئەمریکا مە شیرەت دکەت کو ڕۆژانە نێزیکی دوو هەتا 3 کوپێن شیری یێن بێ دوهن ڤەخوین. لێ ئەو کەسێن حەز ژ شیری و بەرهەمێن وی نەکەن یان ژی نەخوشیا خوە ژێ دبینن دڤێت ئەو ل هندەك ژێدەرێن دی یێن پێگوهۆڕك بگەڕن بۆ بدەستڤەئینانا تۆخمێ کالسیومی.

گرۆپێ ڕەنگێ مۆر:

ئەڤ گرۆپە گوشتی و باقلەمەنیان ب خوە ڤە دگریت، یا باشتر ئەوە ئەم وی گوشتی بکاربینین یێ کو ڕێژەیەکا کێم یا دوهنی دناڤ دا هەی و دڤێت بەری خوارنێ باش بهێتە کەلاندن یان قەلاندن داکو چ میکرۆبێن ساخ دناڤ دا نەمینن ئەگەر هەبن.

کاریگەریا لایەنێ دەروونی ل سەر خوارنێ:

ئەو خوارنا ئەم دخوین ژ بلی کو کارتێکرنێ ل سەر ڕەوشا ساخلەمیا لەشێ مە دکەت، کارتێکرنێ ل سەر ڕەوشا مە یا دەروونی ژی دکەت وەك کاودانێن دوودلی و خەموکی و ترسێ. ژ وان خوارنێن کو ب ئاوایەکێ ڕاستەخۆ کارتێکرنێ ل ڕەوشا مە یا دەروونی دکەن وەك ڤەخارنا قەهوێ و شریناهی و پرتەقال و شەکر و بەرهەمێن ژ گەنمی دهێنە چێکرن. لێ هندەك خوارنێن دی هەنە پاراستنا ساخلەمیا دەروونی یا مرۆڤی دکەن وەك فێقی و کەسکاتی و ئەو خوارنێن ترشێن دوهنی یێن دبێژنێ (ئومێگا-3) دناڤ دا هەی وەك ماسیێن ساردین و تونا و سەلمون، هەردیسان گویز و باهیڤ.

ڤەکۆلەرێن تایبەتمەند د بوارێ ساخلەمیا دەروونی دا دیار دکەن کو وان تیبینیا هندێ کریە ئەو کەسێن بەردەوام تووشی حالەتێن دەروونی دبن ڕەوشا وان بەرەڤ باشیێ چوویە پشتی کو جور و شێوازێ خوارنا خوە یا ڕۆژانە گوهارتی. ل ڤێرێ کابانیا مالێ ڕۆلەکێ سەرەکی یێ هەی د سارکرنا هەستێن خێزانا خوە دا بەرامبەر خوارنێ ب تایبەت دەمێ ڕۆژانە جورەکێ خوارنێ پێشکێشی خێزانا خوە بکەت یان ب باشی بەرهەڤ نەکەت و خوارنێ ب ئاوایەکێ جوان ل سەر سفرێ نەڕازینیت. ئەڤ چەندە دبنە ئەگەر ئەندامێن خێزانێ ئێدی هێدی هێدی حەز ژ خوارنا مال نەکەن.

شیرەتێن پێدڤی بۆ ژیانا ساخلەمتر:

- بزاڤێ بکە بەردەوام دانێ تێشتێ بخوی. گەلەك کەس خوە ژ خوارنا تێشتێ ددەنە پاش ب بەهانەیا هندێ داکو قەلەو نەبن یان ژی دبیت ل وان بیتە درەنگی و وەخت نەبیت تێشتێ بخون، هەلبەت ئەڤ چەندە ژی کارەکێ شاشە و ژلایێ ساخلەمیێ ڤە ناهێتە قەبیلکرن. مەرج نینە خوارنا تە یا تێشتێ وەکی یا فراڤین و شیڤێ یا گران بیت، بەلکو بزاڤێ بکە خوارنەکا پێکهاتی ژ هێکێن قەلاندی یان کەلاندی و سپیاتی و زەیتونان بخوی ژبەرکو ئەڤ چەندە دێ بیتە ئەگەر ب درێژاهیا ڕۆژێ تو هەست ب چالاکیێ بکەی و هەر پیچ پیچە هزرا خوارنێ نەکەی.
- بزاڤێ بکە پتریا خوارنێن تە ئەو بن یێن هەڤژینا تە یان دەیکا تە ل مال دروست دکەت، هەردیسان یا باشتر ئەوە خوارنێ دگەل خێزانا خوە ل سەر یەك سفرە بخوی ژبەرکو خوارنا ل مال دهێتە دروستکرن ژێدەرێ وێ یێ دیارە و یا پاقژە و جهێ باوەریێ یە، دەمێ تو خوارنێ دگەل خێزانا خۆ دخوی دێ پتر هەست ب ئارامی و خوشییێ کەی.
- هندی د شیانێن تە دا بیت خوە ژ خوارنێن پاکیتکری و قودیککری و خوارنێن ئامادە یان ئەو خوارنێن ب لەز دهێنە دروستکرن و ل بازاڕی دهێنە فرۆتن وەك بیتزا و لەفە و هەمبەرگەران بدەیە پاش ژبەرکو ڕێژەیەکا مەزن یا ڕۆنی دناڤ دا هەیە، زێدەباری هندێ کو ژێدەرێ وان کەرەستەیان نەیێ دیارە یێ ئەڤ خوارنە ژێ دهێنە دروستکرن.
- بزاڤێ بکە خوارنێن شەکرێن ئالۆز بخوی کو دناڤ بەرهەمێن دانودکاکی دا هەنە وەك گەنم و برنج و نوك و نیسك و فول و فێقی و قەسپ و هژیر ژبەرکو ڕێژەیەکا باش یا کەرەستێن خۆراکی یێن ساخلەم دناڤ دا هەنە و پتریا پێدڤیێن لەشی دابین دکەن.
- بزاڤێ بکە هندی ژ تە بهێت شەکرێ و خوێ کێم بکاربینە، ل شوونا شەکرێ بزاڤێ بکە هنگڤینی بکاربینە بۆ شرینکرنا هندەك جورێن خوارنێ، هەردیسان فێقی یێن سروشتی وەك قەسپ و ڕتاب و جورێن دی یێن فێقی ل شوینا شریناهیێن دەستکرد بکاربینە.

- خوارنا گوشتی ب ئاوایەکێ بەردەوام زیانەکا مەزن دگەهینتە لەشێ مرۆڤی لەورا بزاڤێ بکە خوارنا گوشتی کێم بکە ب ئاوایەکی هەیڤێ ژ جارەکێ هەتا دوو جاران نەبوریت، ژبەرکو خوارنا گوشتی ب ئاوایەکێ بەردەوام دبیتە ئەگەرێ پەیدابوونا چەندین نەخوشیێن مەترسیدار. ل شوینا وان گوشتێ مریشك و ماسیان بکاربینە.
- بزاڤێ بکە خوە ژ خوارنێن قەلاندی دوور بکە ژبەرکو ئەڤ خوارنە رێژەیەکا مەزن یا دوهنی یان زەیتێ دناڤ خوە دا دهەلگرن کو ب ئاوایەکێ گشتی بۆ لەشێ مرۆڤی د زیانبەخشن. هەردیسان ب چ رەنگان ئەو زەیتا بۆ قەلاندنا خوارنێ دهێتە بکارئینان پتر ژ دوو جاران بکارنەئینە.
- بکارئینانا خەلێ بۆ ناڤ کەسکاتی و زەلاتی رێکەکا باشە بۆ کوشتنا گەلەك جورێن میکرۆبان ژبەرکو ئەڤ خەلە وەکی کەرەستەیەکێ پاقژکرنێ یە بۆ خوارنێ، هەردیسان تو دشێی خەلێ بۆ پاقژکرنا ددان و پدیێن خوە ژی بکاربینی ب تایبەت خەلا سێڤا کو باشترین جورێ خەلێ یە.
- یا ل سەر ژن و کچێن گەنج پێدڤیە خوارنێن زەنگین ب کەرەستەیێن کالسیوم و ئاسنی و ترشێ فولیکی بخون، پتریا ژنێن دووگیان د قۆناغا دووگیانیێ دا خوارنێن زەنگین ب ڤان کەرەستەیان ناخون ب تایبەت وان خوارنێن رێژەیەکا باش یا کالسیومی دناڤ دا هەی لەورا دێ نەچار بن ل دوماهیێ حەبکین کالسیومی بکارئینن بۆ هندێ لەشێ زارۆکێ وان ب ئاوایەکێ ساخلەم گەشە بکەت.
- بزاڤێ بکە خوارنا تە یا هەمەجور بیت و خوە دوور بێخە ژ جورەکێ دەستنیشانکری یێ خوارنێ، ژبەرکو لەشێ مرۆڤی پێدڤی ب گەلەك تۆخم و کەرەستەیێن خۆراکی هەیە و چ خوارن نینن کو پێدڤیێن لەشی هەموویان دابین بکەت لەورا دڤێت ڤان کەرەستەیان ژ خوارنێن جوراوجور ب دەستخوە ڤە بێخی.

2. ئەنجامدانا وەرزشێ:

رێکخراوا ساخلەمیا جیهانی دیاردکەت کو رۆژانە چالاکیێن جەستەیی وەك رێڤەچوون یان هەروێلە یان هەر جورەکێ دی یێ وەرزشی بۆ ماوێ 30 خۆلەکان تێرا هندێ دکەت لەشێ مرۆڤی ساخلەمیا خوە بپارێزیت و ژ نەخوشیان یێ دوور بیت. هەموو

نوشدار و ڕێکخراوێن ساخلەمیێ ل سەر هندێ ڕێکەفتینە کو ئەنجامدانا چالاکیێن جەستەیی یێن ڕێکخستی و هەڤسەنگ وەك ڕێڤەچوونەکا ب لەز و هەڕوێل و مەلەڤانی و هاژووتنا پایسکلێ و یاریا وەریسکانێ یان هەر چالاکیەکا دی یا پێدڤی ب چالاکیێن لەشی بیت وەك کارکرن دناڤ باخچێ مالێ دا یان ناڤ بیستانی و ئەنجامدانا هندەك یارییێن وەرزشی یێن سادە دبنە ئەگەر لەشێ مرۆڤی ساخلەمیا خوە بپارێزیت.

ئەنجامدانا چالاکییێن جەستەیی مفای دگەهینتە هەموو ئەندامێن لەشی نەك تنێ دەست و پێیان، بۆ نموونە کرنا وەرزشێ ساخلەمیا دلێ مرۆڤی و بوریێن خوینێ دپارێزیت و وەلێ دکەت خوین ب ڕێژەیەکا باش بگەهیتە هەموو ئەندامێن لەشی، هەردیسان کارتێکرنەکا ئەرێنی ل سەر ساخلەمیا گەهـ و هەستیکێن لەشی هەیە و ژ نەخوشیێن ڕوماتیزم و سەوەفان یان ڕەقبوونا گەهان دپارێزێت، د هەما دەم دا وەرزش دبیتە ئەگەر ساخلەمیا مرۆڤی یا دەروونی باشتر لێ بهێت و ژ فشارێن دەروونی ڕزگار ببیت.

بەروڤاژی پشتگوهـ هاڤێتنا چالاکیێن جەستەیی و نەئەنجامدانا وەرزشێ و بکارئینانا سیستەمەکێ خوارنێ یێ شاش و کێشانا جگاران هەموو پێکڤە دبنە ئەگەر مرۆڤ تووشی چەندین نەخوشیان ببیت کو ل سەرێ وان نەخوشیێن بوریێن خوینێ و چەندین جورێن پەنجەشێرێ و نەخوشیا شەکرێ و بلندبوونا فشارا خوینێ و تێکچوونا ڕێژا کولیسترۆلێ دناڤ خوینێ و پێتیبوونا هەتسیکان و خەموکی و دوودلی و بێزاری و گەلەك نەخوشیێن دی.

یا پێدڤیە هەر کەسەك ژ مە ڕۆژانە ب کێمی بۆ ماوێ 30 خۆلەکان وەرزشێ بکەت یان ب ڕێڤە بچیت و ئەگەر بشێت جهەکێ تایبەت دناڤ مال دا دروستبکەت بۆ ئەنجامدانا هندەك کارێن وەرزشی یێن سادە و بچووك ژبەرکو ئەڤ چەندە دێ دەلیڤێ دەتە هەموو ئەندامێن خێزانێ مفای ژێ وەربگرن و هەر دەمێ وان بڤێت وەرزشێ بکەن.

3. نڤستنەکا ساخلەم و دروست:

نڤستن یەکە ژ پێدڤیێن هەرە سەرەکی بۆ ژیانا هەر کەسەکی هەروەکو کا چەوا هەوا و ئاڤ و خوارن بۆ ژیانا مە د پێدڤینە و کەس نەشێت خوە ژ نڤستنێ بدەتە پاش ئەگەر چەند بزاڤان بکەت ژبەرکو ئەگەر دەمێ وێ هات ئەو ل کیڤە بیت و چ دەم بیت دێ هەر نڤیت.

نڤستنێ گەلەك مفا و نهێنی یێن ڤەشارتی هەنە کو هەتا نوکە هەموو نەهاتینە ئاشکەرا کرن، لێ یا گومان تێدا نە ئەوە کو لەشێ مە ب شەڤێ پێدڤی ب نڤستنێ یە داکو دووبارە هێز و چالاکیا خوە بزڤرینتەڤە ئەوا ب درێژاهیا ڕۆژێ ژ دەستدای.

د کەڤن دا خەلکی ب تنێ ئەو چەندە دزانی کو لەشێ وان پێدڤی ب نڤستنێ یە داکو ب ڕۆژێ بشێن کاربکەن، لێ ل سەردەمێ ئەڤروکە ڤەکۆلینێن پزیشکی گەهشتینە هندێ لەشێ مە پێدڤی ب نڤستنەکا ساخلەم و دروست هەیە نەك تنێ دا ب ڕۆژێ د چالاك بین بەلکو داکو لەشێ مە ژ چەندین نەخوشێن مەترسیدار و کوژەك ژی بهێتە پاراستن.

نڤستنا دەمژمێرەکا شەڤێ بەرامبەر چەندین دەمژمێرێن نڤستنا ب ڕۆژێ یە، لەوڕا بزاڤێ بکە ب شەڤێ زوو بنڤی داکو ب ڕۆژێ نەمینیە د خەو.

نڤستنێ ڕۆلەکێ گرنگ هەیە د ڕێکسختنا چالاکیێن جەستەیی و دەروونی و مەژی یێن مرۆڤی دا ب تایبەت دەمێ ب درێژاهیا ڕۆژێ ئەڤ چالاکیە هەموو پێکڤە کاردکەن و د واستیێن. لەوڕا نڤستن وەکی فرمانەکێ زیندی یە لەشێ مرۆڤی ژ واستیانێ و ساخلەمیا وی دپارێزیت.

تێکچوونا دەم و شێوازێ نڤستنا مرۆڤی کو ل ڤی سەردەمی پتریا گەنجێن مە ژبەر دنالن بوویە دیاردەیەکا بەربەلاڤ دناڤ پتریا جڤاکێن جیهانێ دا ب ڕەنگەکی کو پتریا گەنجان هەتا د رەنگی شەڤ دمینە هشیار و ب ڕۆژێ ژی دنڤستینە، ئەڤ چەندە ڕەنگڤەدانێ ل سەر ڕەوشا وان یا دەروونی و شێوازێ ژیانا وان دکەت.

دەمێ مرۆڤ دنڤیت نەك تنێ مەژیێ مرۆڤی ئارام دبیت، بەلکو گشت ئەندامێن مرۆڤی بێهنا خوە ڤەدەن و چالاکیێن خوە کێم دکەن. هەردیسان لەش بزاڤێ دکەت خوە ژ کەرەستەیێن ژەهراوی و بەرمایکێن خوارنێ یێن نەباش ڤورتال بکەت. ل دەمێ نڤستنێ لەشێ مرۆڤی چەندین جورێن هورمۆنان درێژیت و هەر یەك ژ لایێ خوە ڤە کارەکێ تایبەت دکەت کو مەرەما هەموویان ئەوە ساخلەمیا مرۆڤی بپارێزن.

نوشدار مە شیرەت دکەن کو دڤێت مرۆڤی ب شەڤێ زووکا بچیتە سەر جهێن خوە یێن نڤستنێ، ژبەرکو هەر دەمژمێرەکا نڤستنا ب شەڤێ بەرامبەر چەندین دەمژمێرێن

نڤستنا ب ڕۆژێ یە. دەمێ مرۆڤ ل دەمەکێ دەستنیشانکری دچیتە سەر جهێن خوە یێن نڤستنێ و سپێدێ ژی ل دەمەکێ دەستنیشانکری ژ خەو هشیار دبیت، لەشێ مرۆڤی نەك تنێ گشت چالاکیێن خوە یێن مەژی و جەستەیی دزڤڕینیت بەلکو ئەڤ شێوازێ ڕێکخستی دبیتە ئەگەر ل شەڤا دووڤ دا مرۆڤ هەر د هەمان دەم دا بنڤیت و هوسا دێ ژ ئاریشەکا مەزن قورتال بیت کو ئەوژی ئاریشا خەوچڕیکی یێ یە، ئانکو ژ دەستدانا حەزا نڤستنێ و مانا هشیار تا درەنگی شەڤ.

ئەگەر تە دڤێت زووکا بنڤی دەمێ دچیە سەر جهێن خوە یێن نڤستنێ، دڤێت ل سپێدێ زوو ژ خەو هشاربی و ڤێ چەندێ ب ئاوایەکێ ڕێکسختی ئەنجام بدە هەتا دەمژمێرا بایولوژی یا لەشێ فێری هندی دبیت و دەمێن نڤستنا تە ڕێکدئێخیت، ب ڤی ڕەنگی دێ هەست ب چالاکیەکا باشتر و خوشیەکا دەروونی یا مەزنتر کەی ب درێژاهیا ڕۆژێ.

دەمژمێرێن ڕۆژانە یێن پێدڤی بۆ نڤستنێ

- زارۆکێن ساڤا: نێزیکی 18 دەمژمێران.
- زارۆکێن ژییێ وان دناڤبەرا 1 هەتا 3 هەیڤان: نێزیکی 16 دەمژمێران.
- زارۆکێن ژییێ وان دناڤبەرا 3 هەتا 6 هەیڤان: نێزیکی 15 دەمژمێران.
- زارۆکێن ژییێ وان دناڤبەرا 6 هەتا 12 هەیڤان: نێزیکی 14 دەمژمێران.
- زارۆکێن ژییێ وان دناڤبەرا سالەکێ هەتا دوو سالان: نێزیکی 13 دەمژمێران.
- زارۆکێن ژییێ وان دناڤبەرا سێ هەتا پێنج سالان: نێزیکی 12 دەمژمێران.
- زارۆکێن ژییێ وان دناڤبەرا شەش هەتا هەشت سالان: نێزیکی 11 دەمژمێران.
- زارۆکێن ژییێ وان دناڤبەرا نەهـ هەتا دەهـ سالان: نێزیکی 10 دەمژمێران.
- زارۆك و سنێلەیێن ژییێ وان دناڤبەرا 11 هەتا 17 سالان: نێزیکی 9 دەمژمێران.
- کەسێن پێگەهشتی یێن ژییێ وان ژ 18 سالییێ پتر: دناڤبەرا 7 هەتا 8 دەمژمێران

بۆ هندێ مرۆڤ هەست ب نڤستنەکا ساخلەمی و ئارام بکەت، پێدڤیە سێ مەرجێن سەرەکی هەبن: ئەوژی دڤێت مرۆڤ ژلاییێ لەشی و دلینی (عاتیفی) و هزری یێ ئارام بیت. هەبوونا ئاریشەکێ د د ساخلەمیا لەشی وەك سەرئێشانێ دێ بیتە ئەگەر لەشێ مرۆڤی

نەیێ ئارام بیت و ئەڤ چەندە ژلایێ خوە ڤە دێ بیتە ئەگەرێ نەمانا حەزا نڤستنێ، د هەمان دا ئەو کەسێن ئاریشەیێن دلینی یان خێزانی هەین و مەژییێ وان نەیێ ڕوهن و ئارام بیت دێ بەردەوام هزرێن کوور و دوور کەن، لەوڕا دێ بیتە ئەگەر خەوا وان نەهێت.

ژ لایەکێ دی ڤە، واستیانەکا مەزن دبیتە ئەگەرێ درێژکرنا ماوێ نڤستنێ، ئەڤ چەندە دبیتە ئەگەرمرۆڤ د خەوەکا کوور و گران دا بنڤیت.

هەر مرۆڤەك دشێت ژیانەکا ساخلەم ببورینیت ئەگەر ڕۆژانە ب کێمی بۆ ماوێ شەش دەمژمێران بنڤیت، ژبەرکو ئەڤ ماوەیە پێ گونجایە لەشێ مرۆڤی بشێت دووبارە ئارامیا خوە بزڤڕینیت و چالاکیا گشت ئەندامێن خوە دووبارە بڤەژینیت. پتریا ڤەکۆلینێن زانستی گەهشتینە وێ ئەنجامی کو نڤستنا دناڤبەرا شەش هەتا هەشت دەمژمێران ماوەیەکی نموونەیی یە بۆ نڤستنا هەر کەسەکی و پاراستنا ساخلەمیا وی، لێ دگەل هندێ نڤستنا کێم یان نڤستنا زێدە ژی زیانێ دگەهینتە مرۆڤی.

داکو نڤستنەکا ئارام و خوش بدەستڤەبینی، ڤان شیرەتان ل بەرچاڤ وەبگرە:

- بزاڤێ بکە سەقایێ ژورا تە یا نڤستنێ یا ساخلەم بیت ژ لایێ پلا گەرماتی و ڕۆناهی و هاتنووچونا هەوایی د ژور ڤە.
- ب چ ڕەنگان نەچە دناڤ جهێن خوە یێن نڤستنێ دا ئەگەر خەوا تە نەهێت، بەلکو بزاڤێ بکە خوە ب کارەکی ب مفا ڤە مژول بکە هەتا خەوا تە دهێت، چونکی ئەگەر دناڤ جهێن خوە دا بی و خەوا تە نەهێت دێ تووشی بێزارییێ بی ب تایبەت ئەگەر سپێدی تە کارەك هەبیت، دێ بەردەوام هزرا تە ل سەر هندێ بیت کو نڤستنا تە نەهات و چەوا دێ سپێدێ ژ خەو هشیاربی.
- ئەگەر تو چوویە د بن جهێن خوە ڤە و هەتا نیڤ دەمژمێرێ خەوا تە نەهات یا باشتر ئەوە ژناڤ جهێن خوە بدەرکەڤی و پەرتوکەکێ بخوینی ژبەرکو خواندنا بەری نڤستنێ باشترین فاکتەرە بۆ هاتنا خەوێ.
- بزاڤێ بکە سیستەمێ ژیانا خوە هوسا ڕێکبێخی کو ل بەری دەمێ نڤستنێ چ کارێن گران یان ڕاهێنانێن وەرزشی ئەنجام نەدەی. هەردیسان بزاڤێ بکە ماوێ دناڤبەرا خوارنا تە و نڤستنێ دا کێمتر نەبیت ژ دوو دەمژمران و خوە ژ خوارنێن

گران و پڕی ڕوهن ل بەری نڤستنێ بدە پاش ژبەرکو ئەڤ هەردوو کارە دێ ئەندامێن لەشێ تە مژیل کەن و حەزا خەوێ ل دەڤ تە ڕەڤینن.

- بەری نڤستنێ خوە ژ هزرێن نەخوش و ب ترس و ئالۆز بدە پاش ب تایبەت ئەگەر تە ئاریشەیێن خێزانی یان ئاریشەیێن دلداری هەبن، ژبەرکو هزرکرنا بەری نڤستنێ دێ مەژیێ تە ژنوو دەتە کاری و مژول بکەت و ب ڤی ڕەنگی دێ خەوا تە ڤەڕەڤیت.

سێیەم: گرنگیا پاقژیێ بۆ ساخلەمییا لەشی

گومان تێدا نینە کو لەشێ مرۆڤی یێ ئارام و ساخلەم نابیت ئەگەر مرۆڤ گرنگیێ ب پاقژیا لەشێ خوە نەدەت ژبەرکو پاقژی کلیلکا سەرەکی یا ژیانەکا ساخلەم و سەرکەفتیە، ئەڤ چەندە ڕەنگڤەدانێ ل سەر ژیانا وی کەسی ب تایبەتی و ژیانا جڤاکی ب ئاوایەکێ گشتی دکەت، چونکی مرۆڤ بەرێ بنیاتێ جڤاکیە و دەمێ ئەندامێن هەر جڤاکەکی د پاقژ و ساخلەم بن ڕامانا وێ ئەوە ئەو جڤاك دێ جڤاکەکێ سەرکەفتی و دوور بیت ژ نەخوشیان و دێ پتر دەلیڤا کارکرن و هزرکرن و داهێنانێ هەبیت ژ جڤاکەکێ پیساتیێ مەترسی ل سەر ژیانا خەلکێ وێ یان ژینگەها وێ کربیت.

لێ یا گرنگ ئەوە مرۆڤ بزانیت کو پاقژی ب تنێ ئەو نینە مرۆڤ گرنگیێ ب پاقژیا لەش و جلوبەرگ و خوارنا خوە بدەت، بەلکو دڤێت مرۆڤ گرنگیێ ب هەموو لایەنێن پاقژیێ و ل هەموو جهان بدەت ڤێجا چ ل مال و قوتابخانێ و دەوامێ و سەر جادەی بیت.

ڕەوشەنبیریا ساخلەمیێ ل ڕێزا یەکێ گرنگیێ ددەتە هندێ ڕەوشەنبیریا پاقژیێ دناڤ خەلکی دا بەلاڤ بکەت و خەلك فێری هندێ بیت کو نە ب تنێ پاقژیا خوە بپارێزیت و زیانێ بگەهینتە جیرانێن خوە یان ژینگەها خوە بەلکو دڤێت ئەو چەندە ل بیرا وی کو هەر جهێ ئەو بچیتێ ئەو جهە مالا وی یە و پاقژیا وێ ئەرکێ سەر ملێن وی یە.

بەشێ دووێ

ژێدەرێن مەترسییێ دناڤ خوارنێ دا

یەکەم: خوارنێن ب لەز

د سەردەمێ ئەڤروکە دا هەر دەمێ ناڤێ خوارنێن ب لەز دهێتە گوهێن مە، یەکسەر هزرا مە دچیتە سەر لەفە و هەمبەرگەر و مریشکێن قەلاندی و بیتزا و پتات و چپسان...هتد، هەلبەت ئەڤ چەندە ژی تێگەهەکێ شاشە ژبەرکو ئەگەر ئەم ب ئاوایەکێ دروست ڤێ گوتنێ شرۆڤە بکەین، دێ بینین کو خوارنێن ب لەز دەربڕینێ ژ وان جورە خوارنان دکەت یێن د ماوەیەکێ کێم و ب لەز دهێنە بەرهەڤکرن و ل سەرپێ دهێنە خوارن. ژبەرکو ئەڤ خوارنێن بەری نوکە مە ئاماژە پێکری هەموود ماوەیەکێ کێم دا دناڤ دوهنی دا دهێنە قەلاندن و بەرهەڤکرن، لەوڕا دهێنە هژماتن ژ دانێن ب لەز.

1. تایبەتمەندیێن خوارنێن ب لەز:

خوارنێن ب لەز گەلەك تایبەتمەندی هەنە کو ژ خوارنێن دی یێن ئاسایی دهێنە جوداکرن وەك: زوو ئامادەکرنا وان کو پێدڤی ناکەت کەسێ برسی بۆ ماوەیەکێ درێژ چاڤەرێ بمینیت هەتا خوارنا وی بەرهەڤ دبیت.

هەردیسان بڕەکا مەزن یا دوهنی دناڤ دا هەیە و ئەڤ چەندە ژی دبیتە ئەگەر هژمارەکا مەزن یا گەرموکەیان "یەکەیێن گەرماتییێ" دناڤ دا هەبن. ئەڤ جورە خوارنە ژ لایێ تۆخمێن خۆراکی یێن ب مفا ڤە د هەژارن نەخاسم ڤیتامین و خوێ و کانزایێن پێدڤی وەك کالسیوم و ئاسنی، لێ د هەمان دەم دا ڕێژەیەکا مەزن یا تۆخمێ سودیومی دناڤ دا هەیە

کو لەشێ مرۆڤی هند پێدڤی پێ نینە. تاما خوش و بالکێش یا ڤان جورە خوارنان دبیتە ئەگەر سەرنجا زارۆك و سنێلەیان بۆ خوە بڕاکێشیت، ژبەر هندێ ژی هژمارەکا مەزن یا خوارنگەهێن خوارنێن ب لەز پێشکێش دکەن دناڤ باژێری دا د بەربەلاڤن و هندەك ژ وان خزمەتا گەهاندنێ بۆ مال هەیە.

2. ئەگەرێن بەلاڤبوونا خوارنێن ب لەز:

د سەردەمێ ئەڤروکە دا خوارنێن ب لەز ب ئاوایەکێ مەزن د ناڤ خەلکی دا بەربەلاڤبوویە و ئەگەرێن ڤێ چەندێ ژی بۆ چەندین خالان دزڤڕیت وەك: گوهۆڕینا شێوازێ ژیانا خەلکی و دەمژمێرێن کاری و بێهنڤەدانێ. هەردیسان پتریا خەلکی ل دەمێن درەنگی شەڤ دنڤن و دانێ شیڤێ گیرو دکەن کو گەلەك جاران دبیتە ئەگەر خوارن ل مال نەهێتە بەرهەڤکرن.

مژیلبوونا دایك و بابان نەخاسم دایکێ و گیروبوونا وێ ل جهێ کاری کو دەم نینە خوارنێ بۆ زارۆك و هەڤژینێ خوە بەرهەڤ بکەت. د ڤی کاودانی دا زارۆکێن وان نەخاسم گەنج پتر دێ قەستا ژ دەرڤە کەن و بۆ خوارنێ ژی پشت بەستنێ کەنە سەر خوارنێن ب لەز. هندەك جاران ژی ڕیکلامێن بازرگانی ل سەر تێلەڤزیون و تۆڕێن جڤاکی دبیتە ئەگەر خەلکی بۆ لایێ خوە بڕاکێشن. هندەك جاران زارۆك و سنێلە تووشی هندەك تێکچوونێن دەروونی دبن کو دبیتە ئەگەر ئێدی حەز ژ خوارنێن مال نەکەت، بەلکو پتر بەرێ خوە ددەنە خوارنێن ب لەز ب ب تایبەت پتاتێن قەلاندی و فینگەران. د ڤی سەردەمی دا گەنجێن مە پتر د ئازادن و بەریکێن وان د تژی پارەنە، لەوڕا گەلەك جاران کومێن هەڤالان پێکڤە قەستا ڤان جورە خوارنان دکەن و هندەك ژ وان هزر دکەن ئەڤ جورە خوارنە دێ ڕوویەکێ باش و ڕەوشەنبیر دەتە وان.

3. شاشی یێن بەربەلاڤ د خوارنا گەنجان دا:

<u>زێدە خوارنا خوارنێن قەلاندی و چپسان:</u>

تاما خوش و یەکانە یا ڤان خوارنان و زێدە بەربەلاڤبوونا خوارنگەهێن تایبەت د ڤی بواری دا بووینە ئەگەر بەرێ گەلەك گەنجان بۆ لایێ خوە بڕاکێشن و پتریا دانێن خوە

ل وان جهان بورینن ل دەمەکی ئەو نزانن کو برەکا مەزن یا دوهنی دناڤ ڤان خوارنان دا هەیە. هەلبەت دەمێ ئەو بەرێ خوە ددەنە ڤان خوارنان ژ لایەکێ دی ڤە ئەو خوە ژ خوارنێن ب مفا بێبەهر دکەن.

خوە ژ ڤەخارنێن گازی دوور بکە و ل شوونا وان شەربەتێن سروشتی یێن نوو ئامادەکری و شیر و ئاڤێ ڤەخو. ژبیر نەکە ئاڤ باشترین ڤەخارنن بۆ ساخلەمیا تە.

زێدە ڤەخارنا ڤەخارنێن گازی:

گەنجێن مە یێن ئەڤروکە رێژەیەکا مەزن یا شیریناهی و ڤەخارنێن زەنگین ب شەکرێ دخون. هژمارەکا مەزن یا گەنجان رۆژانە نێزیکی سێ کوپێن ڤەخارنێن گازی و شەربەتێن دەستکرد ڤەدخون. هەلبەت ڤان ڤەخارنان ل شوونا ڤەخارنێن ساخلەم و گرنگ بۆ لەشی بکاردئینیت وەك ئاڤ و شەربەتێن سروشتی.

زێدە خوارنا دناڤبەرا هەرسێ دانێن سەرەکی دا:

ژ بلی هەرسێ دانێن سەرەکی، گەلەك گەنج ل شوونا فێقی و کەسکاتی بخون، چەندین جاران خوارنێن ب لەز دناڤبەرا ڤان دانان دا دخون کو ئەگەرێ سەرەکی یێ زێدەبوونا سەنگا وایە. گەلەك جاران ئەڤ خوارنێن ب لەز حەزا وان بۆ هەرسێ دانێن سەرەکی کێم دکەت.

سەرجەمێ گەرموکان یێ لەش ژ ڤان خوارنان پەیدادکەت نێزیکی (1575 گەرموکە د هەر دانەکی نە). رامانا ڤێ چەندێ هژمارا وان گەرموکێن لەشێ گەنجەکی د دانەکێ ب تنێ دا بدەستڤە دئینیت هندی هژمارا وان گەرموکانە یێن لەشێ کەسەکێ پێگەهشتی و مەزن د رۆژەکا تەمام دا و هەرسێ دانان دا بدەستڤە دئینیت.

هەلبەت مەترسی ل ڤێرێ ئەوە کو پترپا ڤان گەرموکەیێن د لەشی دا د هێنە عەمبارکرن، ژێدەرێ وان ژ دوهنی و شەکرێ یە.

بۆ نموونە:

هەمبەرگەرەکا گوشتی و پەنیری پێکدهێت ژ (520) گەرموکان
کیسکەکێ مەزن یێ پتاتێن قەلاندی پێکدهێت ژ (415) گەرموکان
ڤەخارنەکا گازی یا ناڤنجی پێکدهێت ژ (240) گەرموکان
پرتەکا شیریناهییێ یان لەڤەك پێکدهێت ژ (400) گەرموکان

بەرڤاژی:

دانەکێ ساخلەم یێ پێکهاتی ژ سینگ و ڕانێن مریشکێ و پتاتێن کەلاندی و بەزالیا و فێقی "بۆ نموونە سێڤەك" نێزیکی 800 گەرموکەیان بۆ لەشی دابین دکەت، دگەل ڕێژەیەکا کێم ژ دوهنی و شەکرێ

4. بوچی خوارنێن ب لەز بۆ لەشێ مە د خرابن؟

هەروەکو کا چەوا مەرجە ل سەر پاکیتێن جگارەیان ئاماژێ ب زیانێن جگارەیان بهێتە کرن، نوکە ل سەرانسەری جیهانێ بەردەوام تبلا گونەهبارییێ ژ لایێ بسپورێن ساخلەمی و خوارنێ بۆ خوارنێن ب لەز دهێتە درێژکرن وەك هەمبەرگەر و مریشك و پتاتێن قەلاندی و دوهن دای و ڤەخارنێن گازی. دوور نینە ل دەمەکێ نێزیك ئەڤ خوارنگەهە ژی بهێنە نەچارکرن ئەوژی ل سەر خوارنێن خوە ئاماژێ ب زیانێن وان بدەن.

ژبەرکو ڕێژەیەکا مەزن یا دوهنی و گەرموکان دناڤ ڤان خوارنان دا هەیە، دبنە ئەگەرێ زێدەبوونا سەنگا لەشی و بلندبوونا ئاستێ کولیسترۆلێ دناڤ خوینێ دا. ژبەرکو پێکهاتنا ڤان خوارنان یا هەژارە د تۆخمێن گرنگ وەك کالسیوم و پۆتاسیومی دا، لەش نەشێت پێدڤیا خوە یا ڤان تۆخمان دابین بکەت. هەژاریا ڤان خوارنان ب ڕیشالێن خۆراکی کو بەهرا پتر دناڤ کەسکاتی و فێقی و دانودکاکی دا هەنە، لەشێ مرۆڤی تووشی چەندین ئاریشەیێن سیستەمێ هەرسکرنێ دبیت وەك قەبزبوون و بەرسووژ و ئێشانا زکی. ژبەرکو

رێژەیەکا مەزن یا خوێیان دناڤ ڤان خوارنان دا هەیە، مرۆڤ تووشی ئاریشەیێن دلی و فشارا خوینێ دبیت. ئەگەر زارۆك بەردەوام خوارنێن ب لەز بخون، رێژا مەزن دوهنی یا دناڤ دا دێ کاریگەریێ ل سەر کیمیا مەژیێ وان دا کەت و کونترۆلێ ل سەر حەز و بریارێن وان کەت، ژبەر هندێ رەنگە هێلانا ڤان خوارنێن ب لەز گەلەك یا ب زەحمەت بیت.

ئەگەر تو حەفتیێ جارەکێ ب تنێ خوارنێن ب لەز و ڤەخارنێن گازی بکاربینی و چ گازندەیان ژ بلندبوونا رێژا دوهنی یان شەکرا دناڤ خوینێ دا یان ژی زێدەبوونا سەنگا لەشی نەکەی، ل وی دەمی چ مەترسی ل سەر تە نینە، لێ هەکە تو رۆژانە ڤان خوارنان بکاربینی، بێگومان ل وی دەمی ساخلەمیا تە بەرهنگاری مەترسیەکا مەزن دبیت.

5. چەوا دێ خوارنێن ب لەز کێم کەی؟

خوارنێن ب لەز نە شەرەکێ هندە خرابە مرۆڤ نەشێت ل بەرامبەری وان براوەستیت، بەلکو رێکخستنا سیستەمێ ژیانێ و ئەنجامدانا هندەك گوهۆرینان دبنە ئەگەر مرۆڤ بشێت کونترۆلێ ل سەر بکەت و نەهێلیت زیانێ بگەهینە ساخلەمیا مرۆڤی و یێ ژ خرابیێن وان دوور بیت. بۆ نموونە:

- رێکخستنا هژمارا چوونا جارێن ڤان خوارنگەها
- ل دەمێ داخوازکرنا بیتزایەکێ، یا باشترە وی جوری بهەلبژێری یێ رێژەیەکا مەزن یا کەسکاتی و رێژەیەکا کێم یا گوشتی تێدابیت ژپێخەمەت کێمکرنا گەرموکەیان.
- باشترە گوشتێ بژارتی و کەلاندی ل شوونا گوشتێ قەلاندی بکاربینی.
- خوە ژ خوارنا پتاتێن قەلاندی و ڤەخارنێن گازی دوور بکە. ل شوونا وان فێقی و گلاسەکێ شەربەتا خومالی و فێقی بکاربینە. هەردیسان ئاڤێ بەردەوام ڤەخو.
- وان زەلاتەیان بکاربینە یێن کەسکاتیێ تەڕ دناڤ دا هەی و چ زێدەهیێن وەکو مایونیز و ساسێ ل سەر زێدە نەکە.
- هندی ژ تە بهێت خوە ژ خوارنا شیریناهی و بەقلاوە و ئایس کریمان بدە پاش.
- خوارنێ ب رێژەیەکا گونجای بخو و زێدەروویێ تێدا نەکە و هەکە یێ برسی نەبی پێدڤی ناکەت خوارنەکا زێدە بخوی.
- ئەنجامدانا وەرزشێ رێکەکا سەرەکی یە بۆ کێمکرنا کارتێکرنێن نەرێنی یێن ڤان خوارنان و سووتنا برەکا مەزن یا دوهنی.

- یا ل سەر بەرپرسێن خواندگەهـ و زانکو و خوارنگەهان پێدڤیە بەردەوام داکوکیێ ل سەر خوارن و ڤەخارنێن ساخلەم بۆ قوتابیان بکەن.

6. دێ چەوا بەرێ خوە ژ ڤان خوارنان دەیە پاش؟

هەلبەت خالا یەکێ و ژ هەموویان گرنگتر ل سەر دایکێ دمینیت. پێدڤیە دایك ب رۆلێ خوە رابیت د پەروەردەکرنا زارۆکێن خوە دا ب جوانترین شێوە و هەر ژ بچووکاتی وان ژ مەترسیا ڤان خوارنان ئاگەهدار کەت. هەردیسان بەردەوام خوارنێن ساخلەم و خوش و ب تام بۆ زارۆکێن خوە بەرهەڤ بکەت داکو بەرێ وان نەمینتە ژ دەرڤە و پەنایێ بۆ ڤان خوارنگەهان ببەن.

هەردیسان یا ل سەر دایك و بابان هەردووکان پێدڤیە زارۆکێن خوە هۆسا فێر بکەن کو هەرسێ دانێن خوارنێ هەموو پێکڤە ل سەر سفرا خوارنێ ئامادە ببن و ڤێ چەندێ ب دەلیڤە ببینن بۆ خورتکرنا پەیوەندیێن خوە یێن جڤاکی و خێزانی و پەیداکرنا سەقایەکێ بالکێش و جوان.

ئەگەر دلێ ئەندامەکێ خێزانێ چوو هەمبەرگەرەکێ یان بیتزایەکێ، دایکا وی دشێت ل مال بۆ بەرهەڤ بکەت و ب ئاوایەکێ هۆسا چێکەت کو کێم گوشتی و دوهنی بکاربینیت بەلکو ل شوونا وان سینگێ مریشکێ و کێم زەیتێ بکاربینیت و دانەیێن بچووك ژێ دروست بکەت.

دووەم: ڤەخارنێن گازی

ڤەخارنێن گازی بووینە بەشەکێ گرنگ یێ سفرا پتریا خێزانان و تەمامکەرەکێ سەرەکی یێ خوارنێن ب لەز. گەلەك ژ سنێلە و گەنجان دانپێدان ب هندێ کریە کو خوارنێ چ تام تێدا نینە ئەگەر ڤەخارنێن گازی دگەل نەبن.

ل ڤێرێ ئەم دێ دوو پرسیاران ئازرینین:

1. ئەرێ ڤەخارنێن گازی تا وی رادەی د زیانبەخشن کو زیانێ بگەهینە ساخلەمیا زارۆك و سنێلەیان؟

2. ئەرێ ڤەخارنێن گازی دبنە ئەگەرێ قەلەویێ ل دەڤ وان کەسێن زێدە بکاردئینن؟

1. ڤەخارنێن گازێ چ نە؟

ڤەخارنێن گازی ئەو ڤەخارنێن دەستکردن یێن چەندین کەرەستەیێن پارێزگار ل سەر دهێنە زێدەکرن، زێدەباری گازا دووەم ئوکسیدا کاربونی و تامێن جودا جودا داکو هەر جورەك ل دووڤ تاما خوە یا تایبەت ژ جورێن دی بهێتە جوداکرن.

د هەمان دەم دا چ توخمێن خوراکی یێن ب مفا تێدا نینن، ژ بلی وێ تێهنا ژ شەکرێ بەرهەم دهێت. ڤالکەکا ب تنێ یا ڤەخارنێن گازی نێزیکی (150 – 180) گەرموکەیان بەرهەم دئینیت. لێ ئەو ڤەخارنێن گازی یێن دهێنە ناڤکرن ب ڤەخارنێن رجیمێ "دایت" ب تنێ یەك گەرموکە تێدا هەیە، ژبەر هندێ نابیتە ئەگەرێ زێدەکرنا وان گەرموکەیان یێن مروڤ ژ خوارنێ بدەستڤە دئینیت.

هندەك جورێن ڤەخارنێن گازی ب تایبەت کوکا کولا، برەکا کێم یا کەرەستەیێ کافائینێ تێدا هەیە ب هەڤبەرکرن دگەل چایێ و قەهوێ.

2. جورێن ڤەخارنێن گازی:

ڤەخارنێن گازی ل دووڤ جورێ تاما ل سەر پێکهاتەیێن وێ یێن سەرەکی دهێنە ژێکجودا کرن کو ئەوژی ئاڤ و شەکر و کەرەستەیێن پارێزگار و گازن. ئەو تام ژی ئەڤەنە:

- کولا: ئەڤ تامە ل سەر پێپسی و کوکا کولایێ دهێتە زێدەکرن.
- لەیمون: ئەڤ تامە ل سەر پێپسی و سڤن ئاپ و سپرایتێ دهێتە زێدەکرن.
- پرتەقال: ئەڤ تامە ل سەر مێرەندا و فانتایێ دهێتە زێدەکرن.
- تری: ئەڤ تامە ل سەر ڤەخارنا ڤیمتوییێ دهێتە زێدەکرن.

3. بەهایێ خوراکی یێ ڤەخارنێن گازی:

ڤەخارنێن گازی ئەو شلەنە یێن برەکا مەزن یا شەکرێن ڤالا "ئانکو یێن ڤالا ژ بهایێن خوراکی" و برەکا کێم یا خوێ یان تێدا هەیە. هەموو جورێن ڤان ڤەخارنان ژی بهایەکێ خوراکی یێ گەلەك کێم تێدا هەیە ژبەرکو چ پروتین و دوهن و ڤیتامین و کانزا تێدا نینن. هەردیسان ئەو ڤەخارنێن گازی یێن تایبەت بو نەخوشێن شەکرێ یان کەسێن رژێمی

دکەن هاتینە دروستکرن، پێکهاتنا وان ژی هەروەکو پێکهاتنا ڤەخوارێن ئاسایی یە لێ ب تنێ شەکر دگەل کەرەستێ "ئەسبەرتام" یان کەرەستەیەکێ دی هاتیە گوهۆڕین.

4. ئەرێ ڤەخارنێن گازی مەترسی ل سەر ساخلەمیا مرۆڤی هەیە؟

ئەو تشتێ زانا و بسپورێن خۆراکی دترسینیت ئەوە کو ل پاشەرۆژێ ڤەخارنێن گازی جهێ شەربەتا فێقی و شیری بگرن. نووترین ڤەکۆلینێن زانستی دیار دکەن کو ڕۆژانە سنێلە و گەنجێن ئەڤروکە هژمارەکا نەیا کێم یا ڤەخارنێن گازی ڤەدخون و هێدی هێدی ئەڤ ڤەخارنە یێ جهێ شەربەت و ئاڤا دگەل خوارنێ دگرن. دەمێ ئاشکێ مرۆڤی ب ڤەخارنێن گازی پڕ دبیت، ڕامانا وێ ئەوە جهێ چ ڤەخارنێن دی تێدا ناکەت.

<u>شەکر دناڤ ڤەخارنێن گازی دا:</u>

بتلەکێ ب تنێ یێ ڤەخارنێن گازی ب قەبارێ (360 ملليلەتر)، نێزیکی دەه کەچکێن چایێ یێن شەکری تێدا هەنە! ئەڤ شەکرە ژ جورێ شەکرا سادەیە و ب سانەهی دناڤ سیستەمێ هەرسکرنێ یێ مرۆڤی دا دحەلییێت و زوو دهێتە مێژان. ژبەرکو لەشێ مە پێدڤی ڤێ شەکرا زێدە نینە، لەوڕا هەر زوو ل سەر شێوێ دوهنی دێ هێتە عەمبارکرن.

ل ڤێرێ پەیوەندیەکا ڕاستەخو دناڤبەرا ڤەخارنێن گازی و زێدەبوونا سەنگا مرۆڤی و توشبوون ب نەخوشیا شەکرێ هەیە.

ڤەخارنێن شەکرێ ژ جورێ "دایت" یێن ڕژێمێ شەکر تێدا نینە و ل شوونا وان هندەك جورێن دی یێن شرینکەرێن دەستکرد "پێگوهۆرکێن شەکرێ" تێدا هەنە. ڕاستە د ڤان ڤەخارنان دا شەکر نینە، لێ دبیت هندەك ژ وان پێکوگۆرکێن دناڤ دا ببنە ئەگەرێ پەیدابوونا هەستیارییێ ل دەڤ هندەك کەسان وەك سەرئێشان و سوربوونا پیستێ لەشی.

دەربارەی پەیوەندیا پێگوهۆرکێن شەکرێ دگەل نەخوشیا پەنجەشێرێ، ئەڤ مگرتیە یا لاوازە، بۆ نموونە پێگوهۆرکێ سوکەرین، ژبەرکو ئەو بڕا یا دناڤ ڤان ڤەخارنا دا یا مرۆڤ ڕۆژانە ڤەدخوت بۆ لەشی نە گەلەك یا مەزنە و لەشێ مە دشێت سەرەدەرییێ دگەل بکەت.

گازا دووەم ئوكسیدا كاربونی:

دناڤ ڤەخارنێن گازی دا برەكا مەزن یا گازا دووەم ئوكسیدا كاربونی هەیە كو دبیتە ئەگەرێ بێبەهركرنا ئاشكی ژ ترشاتییێن لیكێ "تفێ" یێن گرنگ بۆ كریارا هەرسكرنا خوارنێ ب تایبەت دەمێ دگەل خوارنێ یان پشتی هینگێ دهێتە ڤەخارن. هەردیسان دبیتە ئەگەرێ پشتگوهـ هاڤێتنا رۆلێ ئەنزیمێن هەرسكەر یێن ئاشك درێژیت و ل دووڤ دا ژی دبیتە ئەگەرێ پەیدابوونا ئاستەنگان د كریارا هەسكرنێ دا و ل دوماهیێ لەش نەشێت مفای ژ خوارنێ وەربگریت.

ڤەخارنا بتلەكێ ڤەخارنێن گازی ژ دەمەكی بۆ دەمەكێ دی چ زیان تێدا نینن، لێ ڤەخارنا وان ب ئاوایەكێ رۆژانە و بۆ ماوەیەكێ درێژ دبیتە ئەگەرێ هژمارەكا مەزن یا ئاریشەیێن ساخلەمیێ. بەروڤاژی گەلەك بوچوونان، ئەڤ ڤەخارنە ب چ رەنگان تێهنا مرۆڤی ناشكێنن، بەلكو چەند مرۆڤ پتر ڤەخوت دێ تێهنیتر لێ هێت و لەش دێ پتر داخواز كەت،

بەهرا پتریا جاران مرۆڤ ڤەخارنێن گازی یێن تەزی یان بەفرگرتی داخواز دكەت، ئەڤ چەندە ژی دوو رامان دگەهینیت: یەكەم. لاوازكرنا هەستا تامكرنێ و ئەڤێ چەندێ ژی مەترسییێن خو هەنە. دووەم. نەبوونا شیانان ل سەر ئازراندنا رەوشا تێربوونێ، ژبەر هندێ دێ بیتە ئەگەر مرۆڤ پتر خوارنێ بخوت.

> ژ بیروباوەرێن شاش دناڤ خەلكی دا ئەوە كو ڤەخارنێن گازی هاریكاریا هەرسكرنا خوارنێ دكەن.

یەك ژ بیروباوەرێن هەرە شاش دناڤ خەلكی دا ئەوە كو ڤەخارنێن گازی هاریكاریا كریارا هەسكرنێ دكەت. هەلبەت ئەڤە بیروباوەرەكا شاشە و چ راستی بو نینن. بنیاتێ ڤێ بیروباوەرێ ژی ژ هندێ هاتیە كو دەمێ بركێن گازێ یێن پشتی ڤەخارنێن گازی یێن دگەل خوارنێ پەیدادبن، ئارامیەكێ ددەتە مرۆڤی و گەلەك كەس هزر دكەن ئەڤ دەنگە ژ ئەنجامێ هەرسكرنا خوارنێ پەیدادبیت. چ راستی بۆ ڤێ چەندێ نینە، چونكی دەمێ گاز دچنە د ئاشكی دا، ب ئاوایەكێ ب هێز فشارێ ل سەر دكەن، ژبەر هندێ لەش هەموو

پێکولان دکەت خوە ژێ قورتال کەت و پترپا جاران ئەڤ قورتالکرنە ب رێکا بوریا زادی یە و پاشی بۆ دەڤی و پەیدبوونا برکان.

ژ بلی کو ڤەدانا برکان ڕەوشتەکێ کرێتە ل دەڤ هەموو مرۆڤان، کارەکێ ساخلەمی یێ خرابە ژی، چونکی گازا دوەم ئوکسیدا کاربونی یا دناڤ ب تنێ دبیتە ئەگەرێ پالدانا خوارنێ ژ ناڤ ئاشکی بۆ ڕیڤیکێن زراڤ خو هەکە خوارن بۆ ماوەیەکێ گونجای و پێدڤی نەمابیتە د ئاشکی ژی دا ژ بۆ هەرسکرنا وی. ئەڤ چەندە ژی دیاردکەت کو گاز هاریکاریا کریارا هەسکرنێ ناکەت بەلکو زیانێ دگەهینتێ، هەروەکو کا چەوا کارێ شەربەتێن ئاشکی تێکددەت و دبیتە ئەگەرێ نەباش هەرسکرنا خوارنێ.

ژبەر ڤێ چەندێ، نوشدار کەسێن تووشی نەخوشیا نەباش هەرسکرنا خوارنێ و ترشاتیا ئاشکی و گازێن زکی و قولونێ دکەت ب یەکجاری خوە ژ ڤەخارنێن گازی دوور بکەن چونکی ئەڤ نەخوشیا وان زێدەتر لێ دکەت.

کافائین:

ئەو کوکا یێن کافائین دناڤ دا، دبنە ئەگەرێ زێدەبوونا لێدانێن دلی و بلندبوونا فشارا خوینێ و زێدەبوونا ترشاتیا ئاشکی. بتلەکێ ئاسایی یێ ڤەخارنێن گازی ب قەبارێ (360 گرام) نێزیکی 35 بۆ 38 مللیگرامێن کافائینێ تێدا هەنە. بتلەکێ ڤەخارنێن گازی یێن ڕژێمێ ب هەمان قەبارە، بڕەکا مەزنتر یا کافائینێ تێدا هەیە کو دگەهیتە 42 میللیگرمان. بکارئینانا کافائینێ ل دەڤ گەنجان دبیتە ئەگەرێ پەیدابوونا جورەکێ هیبوونێ "الادمان" نەخاسم دەمێ مەزن دبیت.

ڤەخارنێن گازی و ڕزینا ددانان:

هەبوونا شەکرێ دناڤ ڤەخارنێن گازی دا ژێدەرەکێ گرنگە ژ بۆ ڕزینا ددانان ب تایبەت دەمێ مرۆڤ ڤان ڤەخارنان دناڤ دەڤێ دا دئینیت و دبەت و غەرغەرێ پێ دکەت. ژبەر هندێ بکارئینانا ڤەخارنێن گازی ب ئاوایەکێ ڕۆژانە یەك ژ ئەگەرێن سەرەکی یێن ڕزین و پێتیبوونا ددانان.

هەژی گوتنێ یە کو شەکرا دناڤ ڤان ڤەخارنان دا ب تنێ ئەگەرێ ڕزینا ددانان نینە، بەلکو هەبوونا ڕێژەیەکا مەزن یا ترشێن فسفوری و مالیك و کاربونیك دبنە ئەگەرێ

خوارنا تەخا میناى یا ددانى و هوسا تووشى پێتیبوونێ دبن. کێم مرۆڤ پشتى ڤەخارنا کولایێ یان هەر ڤەخارنەکا دى ددانێن خوە دشوون.

ڤەکۆلینێن زانستى دیار دکەن کو پێتیبوونا هەستیکان یا ل دەڤ 90٪ ژ زارۆکان و تێکڕایێ هژمارا ددانێن پێتیبووى یان کەفتى یان حەشوکرى، هەشت ددانن ل دەڤ هەر زارۆکەکى. دبیت کریارا پێتیبوونا هەستیکان پشتى چەند خولەکێن کێم ژ ڤەخارنا ڤەخارنێن گازى دەست پێبکەت، ئەوژى ژبەر ترشاتییێن دناڤ وان ڤەخارنان دا.

ئەو کەسێن بەردەوام ڤەخارنێن گازى ڤەدخون، ددانێن وان پتر ژ یێن کەسێن دى تووشى ژدەستدانا تەخا میناى یا ددانى دبن. ئەو ڤەخارنێن شەکر تێدا پتر ژ ڤەخارنێن دى دبیتە ئەگەرێ پێتیبوونا هەستیکان.

ڤەخارنێن گازى گرژى و ئالۆزیان ل دەڤ مرۆڤى زێدە دکەن:

دبیت ل دەڤ وان گەنجێن ب ئاوایەکێ بەردەوام ڤەخارنێن گازى ڤەدخون، هندەك ئاریشەییێن ساخلەمیێ پەیدابین وەك نەمانا چالاکییێن مرۆڤى یێن جەستەیى و پەیدابوونا گرژى و ئالوزى و خەمان ل دەڤ مرۆڤى. پەیوەندیەکا ڕاستەخۆ و بەروڤاژى دناڤبەرا زێدە ڤەخارنا ڤەخارنێن گازى و نەمانا چالاکییێن جەستەیى و گرژیێ ل دەڤ سنێلەیان هەیە ب تایبەت ل دەڤ وان کەسێن ڕۆژانە چوار بتلێن هەمان جور ڤەدخون. جهێ ئاماژەپێکرنێ یە کو هەبوونا کەرەستەیێن وەکو کافائینێ دناڤ ڤەخارنێن گازى دا یەك ژ ئەگەرێن سەرەکى بێ خیرەتبوونێ یە ل دەڤ سنێلەیان.

ڤەخارنێن گازى و هەستیك:

تۆخمێ فسفورى پێکهاتەیەکێ سەرەکى یە دناڤ ڤەخارنێن گازى دا و ژ لایێ خو ڤە د دبیتە ئەگەرێ ژێکێشانا برا عمبارکرى یا تۆخمێ کالسیومى دناڤ هەستیکان دا. ئاریشا مەزن ل وى دەمى پەیدادبیت دەمێ زارۆك و سنێلە ل وێ قۆناغا ژیێ خوە پەنایێ دبنە بەر ڤەخارنێن گازى دەمێ لەشێ وان د گوپیتکا کریارا گەشەکرنا هەستیکێن خوە دا بیت کو پێدڤى ب برەکا مەزن یا کالسیومى هەیە.

ڤەخارنێن گازى کارتێکرنەکا خراب ل سەر کریارا مێژانا تۆخمێ کالسیومى دناڤ هەستیکان دا هەیە. ئەگەرێ ڤێ چەندێ ژى بۆ ترشێن فسفوریك و ستریك دزڤریت یێن

دناڤ ئاشكی دا یەكگرتنێ دگەل كالسیومێ دناڤ خوارنێ دا دكەت. ب ڤی ڕەنگی برەكا كێم یا كالسیومی دێ چیتە دناڤ خوینێ دا و ئەڤ برا كێم نەشێت پێدڤیێن هەستیكان دابین بكەت ژبەر هندێ دێ مرۆڤ تووشی ئاریشەیا پێتیبوونا هەستیكان بیت.

<u>نەریتێن خوارنێ یێن شاش دگەل ڤەخارنێن گازی:</u>

ب مخابنی ڤە هندەك ڕاهاتنێن خۆراكی یێن شاش هەنە كو هندەك ل دەمێ سەرەدەریێ دگەل ڤەخارنێ گازی دكەن ئەنجام ددەن، ئەوژی دانانا بتلەكێ ڤەخارنێن گازی بۆ سەر سفرا خوارنێ ل شوونا شەربەتێن سروشتی یان شیری. ئەڤ نەریتە یێ خرابە چونكی دبیتە ئەگەر ئەندامێن خێزانی ب ئاوایەكێ دروست خوارنێ نەخون یان كێم خوارنێ بخون ژبەركو ڤەخارنێن گازی دێ هەستەكێ تێربونێ دەتێ ئەوژی ژ ئەنجامێ زێدەبوونا وان گازان دناڤ ئاشكی دا.

یا زانایە كو ڤەخارنا شەربەتێن سروشتی ل دەڤ گەنجان گەلەك یا كێمە. گرنگیا ڤان شەربەتان د هندێ دایە كو ژێدەرێن زەنگینن ب ڤیتامین و خوێ یێن كانزایی یێن گرنگ بۆ لەشی، زێدەباری هەبوونا ڤان كەرەستەیێن دبێژنێ "كەرەستەیێن دژی ئوكساندنێ" كو مرۆڤی ژ هندەك جورێن پەنجەشێرێ و نەخوشی یێن دلی دپارێزیت.

ڕەنگە هندەك قوتابی یێن قوتابخانە و زانكۆیان ل سەر هندێ ڕاهاتبن كو سپێدێ زوو ڤەخارنێن گازی دگەل تێشتێ بخون ب تایبەت دەمێ تێشتێ ل خارنگەهـ یان كافیتیریایێ دخون. ئەڤ نەریتە قوتابی ژ ڤەخارنا شیری ل دانێ سپێدێ بێبەهر دكەت و ل دووڤ دا ژی دەلیڤەیا وی بۆ بدەستڤەئینانا برەكا پێدڤی یا تۆخمێ كالسیومی ژ بۆ دروستكرنا هەستیكان كێم دبیت.

سێیەم: كەرەستەیێن زێدەكەر ل سەر خوارنێ

مەرەم ژ كەرەستەیێن زێدەكەر ئەو كەرەستەنە یێن ل سەر خوارنێ دهێنە زێدەكرن ل دەمێ ئامادەكرن و دروستكرن و عەمباركرنا وێ ڤێجا چ بۆ باشترلێكرنا ساخلەتێن وی بیت یان ژی ژ بۆ زێدەكرنا ماوەیێ پاراستنا وی یان بۆ هەر مەرەمەكا دی یا

بازرگانی و تایبەت بیت. ل سەردەمێ ئەڤروکە، ئەڤ کەرەستەیە ب ئاوایەکێ بەرفرەهـ ل دەمێ بەرهەڤکرنا خوارنێن ڤودیککری و دەستکرد و خوارنێن ئامادە یان یێن ب لەز دهێنە بکارئینان.

ڕەنگە چ خوارنێن ڤودیککری یان ب لەز ژ کەرەستەیێن ڕەنگین یان کەرەستەیێن پارێزگەر بۆ خوارنێ د بێبەهر نەبن! هەرچەندە بکارئینانا هندەك ژ ڤان کەرەستەیان چ زیانێن هۆسا یێن مەزن نینن، لێ د ڕاستی دا ئەو کاریگەریا گەلەگ کەرەستەیێن دی پشتگوهـ دهاڤێژین، هەروەکو کا چەوا مە گومان ژ هندەك کەرەستەیێن دی هەیە کا ئەرێ پەنجەشێرێ پەیدادکەن یان نە. دبیت هندەك کەس تووشی هەستیاریێ بن دەمێ خوارنەکێ دخوت کو یەك ژ ڤان کەرەستەیێن ڕەنگکرنێ یان پارێزگاریێ تێدا بیت یێن بەرهەڤکەرێن خوارنێن ڤودیککری دکەنە دناڤ دا.

ژبەر هندێ، ڕێکخراوا ساخلەمیا جیهانی و ڕێکخراوا خۆراکی و چاندنێ ڕابوویە ب دەستنیشانکرنا هندەك پیڤەرێن جیهانی یێن دەستنیشانکری بۆ هەر کەرەستەیەکی و بڕا وان یاکو دەلیڤە ب مرۆڤی دهێتە دان ڕۆژانە بخوت.

ب ئاوایەکێ گشتی، ڤەدەیە کەرەستەیەك بۆ سەر خوارنێ بهێتە زێدەکرن کو ڤەکۆلینێن زانستی دیار کربیت ئەو کەرەستە دبیتە ئەگەرێ نەخوشیا پەنجەشێرێ. ئەڤ چەندە ب ڕاستی دگەل هندەك ڕەنگکەرێن خۆراکی پەیدابوویە یێ دبێژنێ "ئامارنت" و کەرەستەیێ ب ناڤێ "سکلامات" و گەلەکێن دی.

پتریا وەلاتان پێگیریێ ب ڤان ڕێنماییان دکەن، لێ ل ڤان سالێن دوماهیێ ل وەلاتێن پێشکەفتی بانگەواز دهێنە بلند کرن و داخوازا ڤەگەڕیانێ بۆ سروشتی دکەن و داخواز دکەن کەرەستەیێن زێدەکەر نەهێنە بکارئینان یان ب ڕێژەیەکا گەلەك کێم بهێنە بکارئینان تا دگەهیتە وی ڕادەی بەرهەمهێنەرێن خوارنێ ڤێ گوتنێ ل سەر بەرهەمێن خوە دنڤیسن "ئەڤ بەرهەمە یێ ڤالایە ژ کەرەستەیێن پیشەسازی" یان "ئەڤ خوارنە یا ڤالایە ژ ڕەنگێن پیشەسازی" و ب ڤی ڕەنگی. شیرەتا سەرەکی هەر دێ ئەو بیت کو هندێ ژ مە بهێت خوارنێن پێکهاتی ژ کەرەستەیێن زێدەکەر کێم بکەین و بەرێ خوە بدەینە خوارنێن سروشتی وەك کەسکاتی و فێقی و دانودکاك و باقلەمەنیان. هەردیسان یا پێدڤیە سانسۆر ل سەر هەموو بەرهەمان د هەموو ڤۆناغێن بەرهەڤرکرنێ دا بهێنە دانان و هندی د شیان دا بیت دەرمانێن مێریکوژ ب ئاستەکێ کێم بهێنە بکارئینان.

چوارەم: پێگوهۆڕکێن شەکرێ

کەرەستەێن پێگوهۆڕك یان ژی شرینکەر ئەو کەرەستەیێن زێدە شرینن لێ چ گەرموکەیان نادەنە لەشی و هەرسکرنا وان پێدڤی ب ئەنسولینی نابیت. ژبەر هندێ د پیشەسازیا بەرهەم ئینانا هندەك خوارنێن تایبەت دا دهێنە بکارئینان وەك ڤەلەویێ و خوارنێن تایبەت بۆ نەخوشێن شەکرێ.

ب ئاوایەکێ گشتی چەندین جورێن شرینکەران هەنە ، وەك:

ساکارین:

هەرچەندە ڤەکۆلینەکا کەڤن دیارکربوو کو کەرەستەیێ ساکارین دبیتە ئەگەرێ پەیدابوونا پەنجەشێرا میزلدانکێ ل دەڤ گیانەوەرێن تاقیگەهێ. لێ پشتی هینگێ گەلەك زانا شیاینە سەر ب ڤێ شاشیێ هەلببن و دووپات بکەن کو ڤێ بوچوونێ چ ڕاستی بو نینن. لەوڕا ژی بکارئینانا وی ل هەموو جیهانێ نەهاتیە قەدەغەکرن و گشت ڕێکخراوێن ساخلەمی یێن ئەمریکی ل سەر هندێ ڕێکەفتینە کو بکارئینانا ساکارینێ کارەکێ ڕێپێدایە.

ئەسپارتام:

بەرهەمەکێ نیمچە سروشتی یە و پلا شیریناهیا وی دگەهیتە (150-200) جاران پتر ژ شیریناهیا شەکرێ. ڕێکخراوێن ساخلەمیێ یێن ئەمریکی ل سەر بکارئینانا وی بۆ نەخوشێن شەکرێ و ئەو کەسێن دڤێت سەنگا خوە بینە خوارێ ڕێکەفتینە.
د ڕاستی ئەو کەسێن یەکانە یێن هزر دکەن کو کەرەستەیێ ئەسپارتام دێ بۆ وان ئاریشەکی چێکەت، ئەو یێن تووشی نەخوشیەکا بوماوەی یا دەگمەن ب ناڤێ "فەنیل کیتون یوریا" بووین، زێدەرباری نەخوشیێن جگەرێ یێن پێشکەفتی و ژنێن ب دوو گیان.

سوکرالوز:

هەردیسان دبێژنێ "سپلیندا" و پلا شیریناهیا وی دگەهیتە (600) جاران پتر ژ شیریناهیا شەکرێ. پشتی دووپاتکرنا چەندین ڤەکۆلینان، ڕێڤەبەریا دەرمان و خوارنان یان

ئەمریکی دانپێدان ب سەلامەتیا وی کریە. ئەڤ کەرەستەیە دگەل ڤەخارن و سپیاتیان بکاردهێت. زێدەباری شریناهی یێن بەستیگرتی و شەربەتان. تاما وێ ژی وەکو تاما شەکرا سروشتی یە چونکی یا ژ شەکرا خوارنێ هاتیە دروستکرن، لێ دناڤ سیستەمێ هەرسکرنێ یێ مرۆڤی دا ناهێتە هەرسکرن، ژبەر هندێ چ گەرموکەیان ژی نادەت.

1. ئەرێ پێگوهۆڕکێن شەکرێ ئاریشە هەنە؟

دبیت هندەك کەسان هەستیاری ژ پێگوهۆڕکێن شەکرێ هەبیت و گازندەیان ژ سەرئێشان و تێکچوونا ئاشکێ خوە بکەن. بسپورێن خۆراکی دبێژن: "ئەو برێن بکارهاتی یێن پێگوهۆڕکێن شەکرێ گەلەك دکێمن، ژبەر هندێ چ ئاریشەیان بۆ مرۆڤی پەیداناکەن کو ژ هەێ ئاماژەپێکرنێ بن."

2. پوختە:

ئەگەر تو یێ نەچار نەبی ل بەر گەرموکە یان ئاستێ شەکرا خوە یا دناڤ خوینێ دا براوەستی، پێدڤی بکارئینانا پێگوهۆڕکێن شەکرێ ناکەت. لێ هەکە تو پێدڤی ب زێرەڤانیکرنا سەنگ و شەکرا خوە یا خوینێ بکەی، پێگوهۆڕکێن شەکرێ بکاربینە. ل دووڤ ڕاپورتەکا خوارنێ و دەرمانان یا ئەمریکی و ڕێکخراوێن ساخلەمیێ یێن ئەمریکی، پێگوهۆڕکێن شەکرێ د ئارامن ب تایبەت هەکە زێدەی سنوران نەهێتە وەرگرتن. هەژی ئاماژەپێکرنێ یە کو چەندین جورێن دی یێن پێگوهۆڕکێن شەکرێ یێن سروشتی هەنە کو ل سەرێ لیستێ هنگڤین دهێت ئەوژی کەرەستەیەکێ ناڤخویی یێ ب مفایە.

پێنجەم: ژەهراویبوون ب خوارنێ

ئەڤ ڕەوشە یان حالەتە پتریا جاران ژ ئەنجامێ خوارن یان ڤەخارنەکا پیسبووی ب میکرۆب و ڤایرۆسان پەیدادبیت. لێ هندەك حالەتێن ژەهراویبوونا خوارنێ ژ ئەنجامێ ژەهرا میکرۆبێن ئامادە دناڤ خوارنێ دا پەیدادبیت.

ژ ئەگەرێن سەرەکی یێن ژەهراویبوونا خوارنێ، بەکتریاییێن سالمونێلا و ئیشیریشیا کولای *E. coli* نە کو ب ئاوایەکێ گشتی دناڤ گوشتی دا هەنە و دبیت نیشانێن ڤێ نەخوشیێ هەر زوو پشتی بورینا چەند دەمژمێرێن کورت دیار ببن، یان ژی ڕۆژەکێ یان دووان پشتی خوارنا پیسبووی پەیدا ببیت.

ئەو ژەهراویبوونا خوارنێ یا ژ ئەنجامێ هژمارەکا بەکتریاییێن ژ جورێ هشیێ تری یێ گروڤر *Staphylococcus aureus* هەر زوو نیشانێن وێ (2-6 دەمژمێران) پشتی خوارنا پیسبووی دەردکەڤن. ژ دەستدانا شلەییێن لەشی یەك ژ نیشانێن هەرە سەرەکی یێن ژەهراویبوونا خوارنێ یە. دبیت ئەو هشکبوونا ژ ئەنجامێ ژ دەستدانا شلەمەنیان گەلەك یا مەترسیدار بیت ئەگەر هات و هەر زوو ل شوونا وان هندەك شلەییێن دی نەهاتنە دان بۆ نەخوشان.

1. دەستنیشانکرن:

- دبیت دلڕابوون و ئیسك هەبن.
- ئێشا ئاشکی یا دەم دەمی.
- زکچوونەکا خویناوی هندەك شەڤان.
- سەرئێشان و تاییێن گران.
- ئەگەر هات و شلەییێن ژ دەستدای نەهاتنە قەرەبووکرن، ڕەنگە هندەك نیشانێن جهێ حێبەتیێ دیاردبن یان ژی هۆشا مرۆڤی تێکبچیت.

2. چارەسەری:

- ژ نەخوشی داخواز بکە خوە درێژ بکەت و بێهنا خوە ڤەدەت.
- پێدڤیە برێن باش یێن شلەیان بۆ نەخوشی بهێنە بەرهەڤکرن و پاشی پەیوەندی کرن ب نەخوشێ ڕاوێژکار.

بەشێ سێیێ

لەش سڤکی و وەرزش

یەکەم: گرنگیا چالاکیێن جەستەی

ڕەنگە بۆ مرۆڤی گەلەك یا ب زەحمەت بیت ببیتە خودانێ ساخلەمیەکا باش بێ کو گرنگیێ ب دەتە چالاکیێن جەستەی و وەرزشێ بکەت. لەشێ مرۆڤی نەهاتیە ئافراندن داکو یێ بەتال و ژ کارکەفتی بیت، بەلکو ئەو پێدڤی ب چەندین چالاکیێن جەستەی هەیە داکو تووشی تێکچوون و لاوازی و چرمسینێ نەبیت. بەروڤاژی، ئەنجامدانا وەرزشێ ب ئاوایەکێ ڕێکوپێك کاریگەریەکا مەزن ل سەر ڕەوشا ساخلەمیا مرۆڤی یا لەشی و ئەقلی و دەروونی هەیە و دبیتە ئەگەر هەست ب بەختەوەری و ساخلەمیەکا باش بکەت.

گومان تێدا نینە کو پشتگوهـ هاڤێتنا وەرزشێ و پەیرەوکرنا سیستەمەکێ ژیانێ یێ سست و خاڤ، چەندین کاریگەریێن نەرێنی ل سەر ساخلەمیا مرۆڤی بجهـ دهێلیت وەك: زێدەبوونا توشبوونا مرۆڤی ب نەخوشیی یێن دلی و بوریێن خوینێ و قەلەویێ و نەخوشیا شەکرێ و پێتیبوونا هەستیکان و بێزاریێ و مەهینا خوینێ د بوریێن خوینێ یێن پێیان دا و گەلەك نەخوشیێن دی.

داتاییێن ڕێکخراوا ساخلەمیا جیهانی ئاماژێ ب هندێ دکەن کو سالانە نێزیکی ملیون مرۆڤان ل سەرانسەری جیهانێ ژ ئەنجامی پشتگوهـ هاڤێتنا چالاکیێن جەستەی و کرنا وەرزشێ گیانێ خوە ژ دەست ددەن. ل سەردەمێ ئەڤروکە دا، یەك ژ ئەگەرێن سەرەکی مرنێ ل سەرانسەری جیهانێ، ڕوونشتنا زێدەیە کو ئەڤ چەندە ژی سیستەمەکێ ژیانێ یێ ڤالایە ژ هەموو جورێن چالاکیێن جەستەی.

پێشکەفتنێن تەکنولوژی و شارستانی د گشت بوارێن ژیانێ دا ل ڤان سالێن دوماهیێ بووینە ئەگەرێ پەیدابوونا گوهۆڕینێن مەزن د شێوازێ ژیانا تاکە کەسان دا ب ڕەنگەکی ڕێژا لڤین و کارکرنا مرۆڤان ل دەمێ کاری گەلەك کێمبوویە کو بەری هینگێ مرۆڤی زەحمەتەکا لەشی یا مەزن دبر. بۆ نموونە، بکارئینانا ئامیرێن کارەبایی جهێ کارێ دەستی د بوارێن چاندن و پیشەسازیێ دا گرتی یە، هەروەکو کا چەوا ئامرازێن ڤەگوهاستنێ یێن سەردەم جهێ ڕێڤەچوونێ گرتینە.

پتریا کارێن ئەڤروکە جورەکێ ڕۆتینیێ پێڤە دیارە و پێدڤی ب ڕەنج و تێکوشا لەشی و زەڤلەکان نابیت. ژ ئەنجامێ ڤێ چەندێ تێکڕایێ چالاکیێن جەستەی یێن ڕۆژانە یێن گشت خەلکی هاتیە خوارێ.

وەرزش بۆ هەمووان:

ڕێکخراوا ساخلەمیا جیهانی دیاردکەت کو ئەنجامدانا وەرزشێ و گشت چالاکیێن دی یێن جەستەی بۆ ماوەیێ (30) خولەکان یان هاڤێتنا دەهـ هزار پێنگاڤان د ڕۆژەکێ دا تێرا هندێ دکەت مرۆڤ هەست ب ساخلەمیەکا باش بکەت و ژ نەخوشیان یێ دوور بیت.

مرۆڤ دشێت ڤان خولەکان ب ئەنجامدانا چەندین کارێن سادەڤە ببورینیت وەك ڕێڤەچوونا ب پیان یان سوواربوونا پایسکلێ یان ب سەرکەفتنا دەرەجکان و پاقژکرنا مالێ، یان ژی ئەنجامدانا جورەکێ وەرزشێ خو هەکە ل پێش تێلەڤزیونێ ژی بیت.

چ پێنەڤێت جڤاکێن ڕۆژهەلاتا ناڤین کو جڤاکی مە ژی یەکە ژ وان جڤاکان، ژ جڤاکێن ئەورۆپی و ئەمریکی پێشکەفتیترە د بوارێن کسلانی و بێخیرەتی و قەلەوی و سەنگا لەشی یا زێدە و نەخوشییێن جوراوجور دا! چونکی ل ڤان جڤاکێن بیانی وەرزش ب گەنجان ب تنێ ڤە یا گرێدای نینە. بۆ نموونە، سێ چارێکێن دانعەمرێن وەلاتێ ئەلمانیا وەرزشێ دکەن هەتا یاریکەرێ تەپا پێ "کورت مایەر" د ژیێ (81) سالیێ دا بۆ یاریکەرەکێ ناڤدار و خوە بۆ بدەستڤە ئینانا ناسناڤێ باشترین گولپارێز بەربژێر کربوو.

دووەم: مەرەم ژ تێگەهی چالاکیێن جەستەی چیە؟

مەرەم ژ تێگەهێ چالاکیێن جەستەی ئەوە لڤاندنا لەشی یە ب هەر ڕێکەکا هەبیت ژ پێخەمەت مەزاختنا تێهنێ و سووتنا گەرموکەیان. ئانکو ب کورتی ئەم دشێین بێژین لڤاندنا لەشی یە. دەمێ تو ب ڕێڤە دچی یان مالێ پاقژ دکەی یان ب سەر دەرەجکان دکەڤی، تو یێ جورەکێ چالاکیێن جەستەی ئەنجام ددەی و مفای دگەهینیە ساخلەمیا خوە. ل ڤێرێ یا گرنگ ئەوە مرۆڤ خەبات و تێکوشانەکا مەزنتر ئەنجام بدەت ژ کەسەکێ ژیانا خوە ب ئاوایەکێ ئاسایی ب ڕێڤە دبەت.

مرۆڤ کیژ جورێ وەرزشێ یان چالاکیان ئەنجام بدەت چ ئاریشە تێدا نینە، بەلکو یا گرنگە ڤان چالاکیان ب ئاوایەکێ ڕێکخستی و ڕێکوپێك ئەنجام بدەت. چونکی لەشێ مرۆڤی نەشێت مفای وەربگریت ئەگەر هات و بەردەوامی نەدا ئەنجامدانا وەرزشا خوە.

سێیەم: مفایێن چالاکیێن جەستەی

1. چالاکیێن جەستەی یێن ڕێکخستی:

چالاکیێن جەستەی یێن ڕێکوپێك گەلەك مفایێن یێن مەزن هەنە. ئەنجامدانا هندەك ژ ڤان چالاکیان وەك ڕێڤەچوونا ڕۆژانە و ڕێکوپێك بۆ ماوەیێ سیه خولەکان بەسە مرۆڤ ڤان مفایان ب دەست خوە ڤە بینیت و چەند ئەڤ ماوەیە زێدەتر لێ بهێت، مفایێن وێ ژی زێدەتر لێ دهێن.

ب ئاوایەکێ گشتی، چالاکیێن جەستەی یێن ڕێکخستی مگرتیا حالەتێن مرنێ یێن پێشوەخت و ژ نیشکەکێ ڤە کێم دکەت. زێدەباری کێمکرنا مگرتیا حالەتێن مرنێ ژ ئەنجامێ نەخوشییێن دلی و ڕاوەستیانا مەژی. هەردیسان ب ڕێژا (20٪) ژی مگرتیا توشبوونێ ب نەخوشیا پەنجەشێرا قولونێ و (50٪) مگرتیا توشبوونێ ب نەخوشیا شەکرێ کێم دکەت. د هەمان دەم دا کونترۆلێ ل سەر سەنگا لەشی دکەت و ب ڕێژا (50٪) مگرتیا توشبوونێ ب قەلەویێ کێم دکەت. ئەڤ چالاکیە مرۆڤی ژ بلندبوونا فشارا خوینێ دپارێزن کو نوکە پێنجێکا (1\5) ژ خەلکێ جیهانێ یێن پێگەهشتی یێن توشبووینێ، زێدەباری

پاراستنا هەستیکێن مرۆڤی ژ تێکچوونێ و کێمکرنا مگرتیا توشبوونا ژنان ب شکەستا سەرێ هەستیکان ب ڕێژەیا (50٪) و د هەمان دەم دا مرۆڤی ژ مەترسیا توشبوونێ ب نەخوشیێن پشتێ و بن پشتێ دا دپارێزیت.

وەرزش مرۆڤی ژ چەندین حالەت و نەخوشیێن دەروونی دپارێزیت وەك کەرب و کین و دوودلی و هەستکرن ب بێزاری و تنێبوونێ. ژبەر هندێ ئەنجامدانا وەرزشەکا سادە وەك ڕێڤەچوون و سواربوونا پایسکلێ یان کرنا یاریان ڕەوشا مرۆڤی یا دەروونی باشتر لێدکەن. یەك مفاییێن وەرزشێ یێن هەرە گرنگ ئەوە مرۆڤی ژ چەندین کارێن خراب و مەترسیدار دپارێزیت نەخاسم زارۆك و گەنجان. بۆ نموونە بکارئینانا کەرەستەیێن بێهوشکەر یان بکارئینانا سیستەمێن خوارنێ یێن نەساخلەم یان توندوتیژی و هەڤڕکیان.

وەرزش و چالاکیێن جەستەی نە ب تنێ مفای دگەهینە مرۆڤی، بەلکو مفا بۆ ئابورێ دەولەتێ ژی هەیە ب ڕەنگەکێ دێ تێچوونێن ساخلەمیێ و کرینا دەرمانان ل سەر حکومەتێ کێم دبیت و ئاستێ قوتابیان ل قوتابخانەیان بلند دبیت و ڕێژا نەبەرهەڤبوونێ ل سەر کاری کێم دبیت.

چالاکیێن جەستەی مرۆڤی دپارێزن ژ:

- نەخوشیێن بوریێن خوینێ
- نەخوشیا شەکرێ
- بلندبوونا فشارا خوینێ
- پەنجەشێرا قولونێ
- دوودلی و بێزاری
- پاراستنا سەنگا لەشی یا نورمال

2. بوچی ئەم د خەمسارین؟

جهێ داخێ دگەل ڤان هەموو مفاییێن وەرزشێ یێن ئەرێنی یێن بەری نوکە مە ئاماژە پێکرین، دێ بینین هژمارەکا کێم یا خەلکی وەرزشێ دکەن. ئەڤێن وەرزشێ نەکەن ژی چەندین هێجەتان دکەنە بەلگە، وەك نەبوونا دەمێ پێدڤی و گونجای ژ بۆ کرنا وەرزشێ، یان ژی نەبوونا چ پشتەڤان و پالدەرێن دەروونی و ناڤخویی. زێدەباری بێخیرەتی

و نڤستنا زێدە و تەکنولوژیا سەردەم یا پتریا خەلکی ب خوە ڤە مژوول کری. ڕەنگە نەبوونا جهێن تایبەت بۆ وەرزشێ یان نەبوونا هەڤالان فاکتەرەکێ سەرەکی بیت کو مرۆڤان پشتەڤانی نەبیت هندەك جورێن وەرزشێ و چالاکییێن جەستەی ئەنجام بدەت.

وەرزش دبیتە ئەگەر مرۆڤ دەمێ خوە یێ ڤالا ب کارێن مفا ڤە ببورینیت و خوە ژ گەلەك کار و کریارێن شاش و خراب بدەتە پاش وەك کێشانا جگارەیان و بکارئینانا کەرەستەیێن بێهوشکەر و توندوتیژیێ بەرامبەر خەلکێ دی.

3. چالاکییێن جەستەی و دل:

گشت ژێدەرێن پزیشکی دووپاتیێ ل سەر هندێ دکەن کو ڕاهێنانێن وەرزشی وەك ڕێڤەچوون و غاردانەکا ب لەز و سواربوونا پایسکلێ و کرنا مەلەڤانیان بۆ ماوەیێ سێ خولەکان ب ئاوایەکێ ڕۆژانە یان پێنج ڕۆژان د حەفتیەکێ دا، مرۆڤی ژ ژانێن سینگی و جەلتەیێن دلی دپارێزیت. ئەنجامدانا وەرزشێ و چالاکییێن جەستەی ژ پێنج لایان ڤە مفای دگەهینە دلێ مرۆڤی:

یەکەم: نزمکرنا ئاستێ کولیسترولا زیانبەخش و بلندکرنا ئاستێ کولیسترولا باش و پاراستنا فشارا خوینێ یا نورمال، ئەوژی ب ڕێکا ڕامالینا وی دوهنێ ل سەر دیوارێن ناڤخویی یێن بوریێن خوینێ دا خرڤە بووی. باشترین ڕێك بۆ زێدەکرنا ڤی جورێ کولیسترۆلی یێ ب مفا کرنا ڕاهێنانێن وەرزشی یە. چەند ڕێژا وی دناڤ خوینێ دا بلند بیت، مگرتیا تەنگبوونا بوریێن خوینێ و ژانێن سینگی کێم دبیت.

دووەم: کێمکرنا سەنگا لەشی و پاراستنا بەژن و بالا مرۆڤی.

سێیەم: وەرزشێن جەستەی فشارا بوریێن خوینێ ل دەڤ کەسێن توشبووی ب نەخوشیا فشارا خوینێ دئینتە خوارێ. ئەڤ وەرزشا ڕێکوپێك چەند ملیمەترەکان فشارا خوینێ یا مرۆڤی دئینە خوارێ. ئەگەر مرۆڤ ڕاهێنانێن وەرزشی بۆ کێمکرنا سەنگا لەشی ب ئاوایەکێ ڕێکوپێك ئەنجام بدەت، ئەڤ چەندە دێ بیتە ئەگەر ئەو کەسێ تووشی فشارا خوینێ یا بلندبووی پێدڤی ب دەرمانان نەمینیت، لێ دڤێت ئەڤ ڕاهێنانە ل ژێر سەرپەرشتیا نوشدارەکی بن.

چوارەم: ب ئاوایەکێ گشتی، وەرزش مرۆڤی ژ گەلەك كار و ڕەفتارێن شاش ددەتە پاش، بۆ نموونە کێشانا جگارەیان و بکارئینانا کەرەستەیێن بێهوشکەر.

پێنجەم: کێمکرنا مەهینا خوینێ دناڤ بوری یێن خوینێ دا، ئەڤ چەندە ژی دبیتە ئەگەر مرۆڤ ژ مەترسیا مەهینا خوینێ دهێتە پاراستن. دبیت هندەك خاندەڤان پرسیار بکەن بوچی گرنگیەکا زێدە ب مەترسیا توشبوونێ ب نەخوشیێن بوریێن خوینێ ل دەڤ زارۆکان دهێتە دان؟

د ڕاستی دا نەخوشیێن بوریێن خوینێ پتر بەرەڤ گەنجان ڤە دچیت و ڕۆژ نینە گەنجەکێ د ژیێ سیھ یان چل سالیێ دا سەرەدانا پشکا چاڤدێریا دلی ل نەخوشخانەیان نەکەت، هندەك جاران گەنجێن د ژیێ بیست سالیێ دا تووشی نەخوشیێن دلی دبن.

نەخوشیێن دلی ژ نیشکەکێ ڤە پشتی ژیێ چل سالیێ ڕوونادەن، بەلکو هەر ژ بچووکاتی دەستپێدکەن و هێدی هێدی پێش دکەڤن هەتا ل دەمێ دانعەمریێ دیار دبیت. ڤەکۆلینێن زانستی یێن نوو یێن کو تێدا لەشێن گەنجێن دناڤبەرا (15-20) سالیێ دا تێدا هاتینە کەلاشتن، دووپات دکەن کو نیشانێن ڕەقبوونا بوریێن خوینێ ب ئاوایەکێ بەرچاڤ د ڤی ژیێ وان یێن پێشوەخت دا دیار بوون.

هەردیسان ئەو ڤەکۆلینێن زانستی یێن چاڤدێریا زارۆکان دکەن هەتا دگەهنە قۆناغا پێگەهشتن و ناڤسالڤەچوونێ دیاردکەن کو فاکتەرێن مەترسیدار یێن دبنە ئەگەرێ توشبوونێ ب نەخوشیێن دلی (وەك: بلندبوونا ئاستێ دوهنی دناڤ خوینێ دا، ڕێژا کولیسترولی، قەلەوی و بێخیرەتی و گێژاتی) ل دەڤ گەنجان بەردەوام دبن هەتا د ژیەکێ مەزن دا ژ نوو ل دەڤ دیاردبن. لێ دەمێ مرۆڤ هێشتا د ژیەکێ پێشوەخت دا کونترۆلێ ل سەر ڤان فاکتەرێن مەترسیدار دکەت، ئەڤ خوپاراستنە دبیتە هاریکار دەلیڤەیا توشبوونا وان ب نەخوشیێن دلی د ژیەکێ بچووك دا گەلەك یا کێم بیت.

مفایێن وەرزشێ بۆ دلی:

- نزمکرنا ئاستێ کولیسترولێ زیانبەخش و بلندکرنا ئاستێ کولیسترولێ باش و پاراستنا فشارا خوینێ یا نورمال.
- کێمکرنا سەنگا لەشی
- هاریکارە بۆ هێلانا جگارکێشانێ
- مەهینا خوینێ دناڤ بوریان دا کێم دکەت.

4. چالاکیێن جەستەی و پەنجەشێر:

مرۆڤ دشێت خوە ژمەترسیا توشبوونێ ب نەخوشیا پەنجەشێرێ ب تایبەت پەنجەشێرا قولونێ و مەمکان بپارێزیت ئەگەر ڕۆژانە ب کێمی بۆ ماوەیێ نیڤ دەمژمێرێ وەرزشێ و چالاکیێن جەستەیی ئەنجام بدەت. ئەڤ چالاکیە مرۆڤی ب ڕێژەیا (20٪) ژ نەخوشیا پەنجەشێرا قولونێ و ب ڕێژەیا (30٪) ژ پەنجەشێرا مەمکان دپارێزیت.

5. چالاکیێن جەستەی ل دەڤ ژنان:

چالاکیێن جەستەی نە ب تنێ مفای دگەهینە ساخلەمیا ژنێ، بەلکو مفایەکێ مەزن دگەهینە شیانێن وێ یێن ئەقلی ژی تا وی ڕادەی ئەنجامدانا هندەك ڕاهێنانێن وەرزشی یێن سادە دشێن هاریکاریا ژنێ بکەن شیانێن خوە یێن بیرتیژیێ بپارێزن. ڕۆژانە ڕێڤەچوونا ب پیان بۆ ماوەیێ میلەکی (1.6 کیلومەتر) یا گرنگە بۆ پاراستنا خانەیێن مەژی. بێخیرەتی خوکوشتنەکا هێدی یە ل دەڤ ژنێ، نەخاسم ل دەڤ وان ژنێن لەشێ خوە پشتگوهـ دهاڤێژن و هەتا دەمەکێ درەنگ دمینە د خەو و ڕۆژا خوە یا مای ژی ب سەرەدان و ئاخفتنا ب تێلەفونێ و تەماشەکرنا تێلەڤزیونێ ڤە دبورینن ، لێ کارێن پاقژکرنا ناڤمالێ و بەرهەڤرکرنا خوارنێ دهێلنە ب هیڤیا خزمەتکاران ڤە.

ژ ئەنجامێ ڤێ چەندێ، ژن بەردەوام دێ گازندان ژ ئەندامێن لەشێ خوە کەت و سەرەدانێن وێ بۆ نوشداری و نەخوشخانێ دێ زێدە بن. لێ هەکە وان زانیبایە کو پیچەکێ خوە بلڤینن و بهێن و بچن، گەلەك ژ وان نیشانێن نەخوشیێ ل دەڤ وان دیار نەدبوون و ساخلەمیا وان دا یا پاراستی بیت.

6. چالاكیێن جەستەی و پشت ئێشان:

پشت ئێشان ئاریشەیەكا بەربەلاڤە و بوویە ئەگەرێ نەرەحەتكرنا ملیونان مرۆڤان ل سەرانسەری جیهانێ د هەموو جڤاكان دا. ئەگەرێ ڤێ چەندێ بۆ ڕوونشتنا زێدە ل جهێ كاری یان مال یان ل سەر كورسیكێن خواندنێ دزڤریت. بێخیرەتی و كێم لڤین و قەلەوی ژی ژ ئەگەرێن سەرەكی یێن پشت ئێشانێ نە. هەلبەت نە ئەنجامدانا چالاكیێن جەستەی و وەرزشێ ژی دبیتە ئەگەر ئەڤ ئێشانە پتر لێ بهێت.

نابیت ڕۆلێ جهێ نڤستنێ و بالیفكێ ژی بهێتە ژبیركرن، چونكی جهێ نڤستنا مرۆڤی یێ نەرمتر بیت و بالیفكا وی یا ئارامتر بیت دێ پتر ژ پشت ئێشانێ یێ دوور بیت. باشترین ڕێك كو مرۆڤ پێ خوە ژ ئاریشەیا پشت ئێشانێ دوور بكەت، ئەنجامدانا چەندین چالاكیێن جەستەی و جورێن وەرزشێ یێن جودا جودا و پشت پەرخاندن و مەساجە.

د ڕاستی دا ئاریشەیا پشت ئێشانێ نە كارەكێ ب زەحمەت یان مەحالە هەروەكو كا چەوا گەلەك كەس هزر دكەن، چنكی نەچوونا خوینێ بۆ بۆ بڕبڕەییێن پشتێ ب ئاوایەكێ ڕێكوپێك دبیتە ئەگەر مرۆڤ هەست ب ئێشانا پشتێ بكەت. بڕبڕەییێن پشتێ پێدڤی ب لڤاندنێ نە داكو بەردەوام یا چالاك و زیندی بن. لڤین ژیانێ تێدا زیندی دكەت، ئەوژە ب ڕێكا پالدانا شلەمەنی یێن لەشی و ئوكسجینی بۆ وان هەستیكان.

نوشدار مە شیرەت دكەت كو هندەك ڕاهێنانێن تایبەت یێن پشتێ بكەین كو د ڕاستی دا ڕاهێنانێن سادەنە و دەمەكێ درێژ ژ وەختێ مرۆڤی ناكوژن و پێدڤی ب چ مەزاختنان ناكەن. گرنگترین ڕاهێنانێن وەرزشی یێن ب مفا بۆ پشتێ:

- درێژكرنا هەردوو دەستان بۆ لایێ پشتێ دەمێ مرۆڤ یێ ژ پێرڤە بیت هەتا هەست ب قورچاندنا بڕبڕەییێن پشتا خوە دكەی ب تایبەت ل دەڤەرا بڕبڕەییێن خوارێ.
- رۆژانە ڕاهێنانا گەهاندنا تبلێن دەستان بۆ تبلێن پیان چەندین جاران ئەنجام بدە. ئەڤ ڕاهێنانە وەكو هندێ یە تو فرەكا ئاڤا تەزی بدەیە بڕبڕەییێن خوە.
- پێكولێ بكە هەر شەڤ بڕوونە خوارێ و هەردوو پێن خوە بگەهینە سەر ڕانێن خوە پاشی هەر پێیەكی جودا درێژ بكە. ئەڤ ڕاهێنانە دێ مفای گەهینتە لایێ سەری یێ بڕبڕەییێن پشتێ.
- خوە ل سەر پشتێ درێژ بكە و دەستێن خوە بدانە بن ستوییێ خوە و پێن خوە بلند بكە.

• نوشدار مە شیرەت دکەن کو هێدی هێدی جارێن خوە یێن ڕاهێنانێ زێدە بکەین، بۆ نمونە جارێن دەستپێکێ ب تنێ پێنج جاران بکە و پاشی هێدی بگەهینە (15) هەتا (20) جاران د ڕۆژەکێ دا.

7. چالاکیێن جەستەی و پێتیبوونا هەستیکان:

ئەنجامدانا وەرزشەکا سادە و ڕۆژانە باشترین هاریکارە مرۆڤ ژ نەخوشیا پێتیبوونا هەستیکان بهێتە پاراست، هەروەکو کا چەوا بەرەڤانییێ ژ هەستیکان دکەت و ساخلەمیا وان دپارێزیت.

چوارەم: جور و برا چالاکیێن جەستەی

1. ڕێڤەچوون ئەرزانترین و باشترین وەرزشە:

هەموو جورێن وەرزشێ و ڕێڤەچوون و غاردان و مەلەڤانیان مفایەکێ مەزن بۆ لەشێ مرۆڤی هەیە و ساخلەمیا وی دپارێزن. ل دەڤ هندەك مرۆڤ کو ئەنجامدانا وەرزشێ پتر مفایێن دەروونی هەنە ژ مفایێن جەستەی ب تایبەت دەمێ ب تنێ دچیتە پیاسەکا درێژ و هزرێن خوە د ئاریشەیێن خوە یێن خێزانی و کەسوکی دا دکەت.

2. ئەز ڕۆژانە چەند وەرزشێ بکەم داکو ساخلەمیا خوە بپارێزم:

ئەنجامدانا هەر جورەکێ وەرزشێ و بۆ ماوەیێ چەند خولەکان بیت، دێ هاریکاریا تە کەت هەست ب ساخلەمیەکا باشتر بکەی. لێ کێمترین دەمێ تەرخانکری ئەوە ڕۆژانە مرۆڤ نێزیکی 30 خولەکان ژ دەمێ خوە بۆ چالاکیێن جەستەی و وەرزشێ تەرخان بکەت کو ئەڤە ژی دەمەکێ باشە بۆ خوە پاراستنێ ژ ئێش و نەخوشیان. یان ژی دەمێ کچەك ڕۆژانە دوو جاران بۆ ماوەیێ دەهـ خولەکان مالێ پاقژ دکەت و پشتی هینگێ بۆ ماوەیێ 10 خولەکان ب ڕێڤە بچیت. لێ هەکە تو ژ وان کەسان بی یێن ژ نوو بریارا ئەنجامدانا وەرزشێ دای، ل دەستپێکێ تو دشێی ڕۆژانە بۆ ماوەیێ 10 خولەکان بڕێڤە بچی و پاشی هێدی هێدی ڤی ماوەی زێدەتر لێ بکەی و گومان تێدا نینە چەند ئەڤ دەمە زێدەتر لێ بهێت

مفاییێن وێ ژی دێ پتر لێ هێن، لێ یا گرنگ ئەوە مرۆڤ ژ جهێ خوە بلڤلیت و بهێت و بچیت خو هەکە بۆ ماوەیێ چەند خولەکان بیت.

پێکولێ بکە دەرەجکان ل شوونا ئاسانسورێ بکاربینی، هەر چ نەبیت ل دەمێ هاتنا خوارێ. هەردیسان پێکولێ بکە دەمێ تو یێ ل نڤیسینگەها خوە ڕوونشتی یان ژ پێرڤە ب تێلەفونێ دئاخڤی، ژی هندەك لڤین و ڕاهێنانێن شدیانا لەشی بکە و خوە وەربادە. دەمێ دچیە بازاری یان سەرەدانەکێ یان هەر جهەکێ دی کو نە هند یێ دوور بیت بۆ مالا تە، پێکولێ کە ب پیان هەرە و ترۆمبێلێ بکارنەئینە خو هەکە ئەڤ دووراتیە بۆ ماوەیێ پێنج هەتا دەهـ خولەکان ژی ژ مالا تە یا دوور بیت.

چوارەم: گەنج و چالاکیێن جەستەی:

چالاکیێن وەرزشی	ژ دەستدانا گەرموکەیان ل دووڤ سەنگا لەشی		
سەنگ	**59-54 کگ**	**77-73 کگ**	**91-86 کگ**
سواربوونا پایسکلێ ژ دەرڤە	145-40	195-50	230-60
سواربوونا پایسکلا جێگیر	145-25	195-30	230-40
یاریێن جەستەی یێن وەرزشی	105-40	140-50	165-60
چاندن ل ناڤ باخچەی	80-30	105-40	120-45
یاریا گولفێ	80-30	105-40	120-45
غاردان: 8 کم\دەمژمێر	90	115	135
غاردان: 10 کم\دەمژمێر	105	140	170

چالاکیێن جەستەیی یێن ڕێکوپێك چەندین مفاییێن ساخلەمی و جەستەی و دەروونی و جڤاکی بۆ گەنجان هەنە. ئەو گەنج و سنێلەیێن ب ئاوایەکێ بەردەوام و ڕێکخستی وەرزشێ دکەن، هەستیك و زەڤلەك و گەهێن ب ئاوایەکێ ساخلەم گەشە دکەن و

دێ شێن کونترۆلێ ل سەر سەنگا لەشێ خوە کەن و خوە ژ دوهن و بەزێ زێدە قورتال کەن، زێدەباری بلندکرنا ئاستێ شیانێن دلی و هەردوو سیهان.

یاریێن وەرزشی و گشت چالاکیێن دی یێن جەستەی دەلیڤەیەکا باش بۆ گەنجان پەیدادکەت دەربرینێ ژ کەسایەتیا خوە بکەن و باوەری ب خوە هەبوونەکا مەزن و هەستێ بەرپرسیاریێ و سەرکەفتنێ ل دەڤ خوە پەیدا بکەن و ب ئاوایەکێ باش سەرەدەریێ دگەل جڤاکی بکەن و خوە دگەل بگونجینن. هەردیسان ئەڤ کاریگەریێن ئەرێنی هاریکاریا مرۆڤی دکەن ب ئاوایەکێ باش سەرەدەریێ دگەل هەر ڕوودان و پێشهاتەکا نەچاڤەڕێکری بکەت .

بەشداریکرن د چالاکیێن جەستەی دا، ژ بلی مفایێن ساخلەمیێ، باشترین ڕێکە بەرێ گەنجان ژ چەندین کارێن خراب ز زیانبەخش بدەتە پاش وەك كێشانا جگارەیان و بکارئینانا ڤەخارنێن کحولی و کەرەستەیێن بێهوشکەر. هەردیسان هاریکاریا وان دکەت پێگیریێ ب سیستەمەکێ خوارنێ یێ ساخلەم و ڕێکوپێك بکەن.

دەمێ گەنجەك د قۆناغا سنێلەییێ دا خوە فێری وەرزشێ دکەت و ئەڤ چالاکیە دبنە بەشەك ژ ژیانا وی، ئێدی گەلەك یا ب زەحمەتە ژ وەرزشێ دوور بکەڤیت و ب درێژاهیا ژیێ خوە دێ ل سەر یێ بەردەوام بیت، بەروڤاژی وان کەسێن خوە فێری بێخیرەتی و کێم لڤین و هیبوونا کەرەستەییێن خراب و بێهوشکەر کری کو ڕەنگە هەتا دمرن ژی نەشێن خوە ژ ڤان کارێن خراب دوور بکەن.

لێ ئەگەر تەماشەی جڤاکێ مە بکەین، دێ بینین کو پتریا خەلکێ مە ب گشتی و گەنجێن مە ب تایبەت خوە ژ ئەنجامدانا وەرزشێ و چالاکیێن جەستەی دوور کریە. هەلبەت ئەگەرێ ڤێ چەندێ ژی بۆ تەکنولوژیا سەردەم دزڤڕیت کو پتریا گەنجێن مە ب خوە ڤە مژوول کرینە. هەردیسان هەبوونا هژمارەکا مەزن یا کافێ و جهێن ڕوونشتێ بووینە ئەگەر گەنجێن مە پتریا دەمێ خوە ل ڤان جهان و ب کێشانا نارگیلە و جگارەیان ڤە ببورینیت ل شوونا ڕۆژێ دەمژێرەکێ بچیتە هولەکا وەرزشی یان ژی دگەل هەڤالان پیاسەیان بکەت. هەردیسان گەلەك گەنج بووینە خوەدانێن ترۆمبێلێن خوە یێن تایبەت و ڤێ چەندێ ژی کارتێکرنەکا نەرێنی ل سەر شێوازێ ژیانا وان کریە ب ڕەنگەکی کو ئێدی خیرەت نەکەت هەتا جهەکێ نێزك ژی ب پیان بچیت.

شەشەم: زێدەروویێ د وەرزشێ دا نەکە

ڕێسایەکا سروشتی هەیە دبێژیت چێنابیت مرۆڤ ژ ڕادێ هێزا خوە یا سروشتی دەرکەڤیت و کارەکێ ب زەحمەتر ژ شیانێن خوە ئەنجام بدەت، ئەوژی ژ پێخەمەت ڕێگرتنێ ل پەیدابوونا هەر ئاریشەیەکا ساخلەمیێ یان ئێشان و شکەستا هەستیکان کو دێ بیتە ئەگەر ئەو کەس بۆ ماوەیەکێ درێژ ژ وەرزشێ دوور بکەڤیت.

تشتەکێ ئاسایی یە کو زێدەرویی د وەرزشێ ژی دا، خرابیا وێ پتر ژ باشیا وێ. ژبەر هندێ باشترین ڕێك ئەوە مرۆڤ هەڤسەنگیێ د وەرزشێ و هەر کارەکێ دی یێ ژیانا خوە دا بکەت، ب تایبەت ل دەڤ وان کەسێن ژییێ وان ژ چل سالان بوری، یان ژی ئەو کەسێن شیانێن کرنا هندەك ڕاهێنانان ب تنێ هەین.

ڕامانا ڤێ چەندێ ئەو نینە کو کەسێن دانعەمر نەشێن وەرزشێ بکەن و مفای ژێ وەربگرن، بەلکو بەروڤاژی دروستە، چونکی وەرزش بۆ هەموو کەسان یا ب مفایە و دگەل مەزنبوونا ژییێ مرۆڤی ئەڤ مفایە پتر لێ دهێن.

حەفتەم: ئێشانا چوکان

قۆناغا سنێلەییێ قۆناغەکا پرە ژ لڤین و چالاکی و وەزرش و هاتنوچوونێ، ژبەر هندێ گەلەك جاران ئەڤ سنێلە تووشی هندەك ئاریشەیان دبن و لەشێ وان دئێشیت ب تایبەت چوکێن وان. ئەڤ ئێشانە پتر ل دەڤ ڕەگەزێ نێر یا بەربەلاڤە، نەخاسم ئەوێن بەردەوام تەپا پێ دکەن و دبیت ئەڤ نەخوشیە بۆ وان یا بێزار و دومدرێژ "مزمن" بیت ب تایبەت دەمێ ب ڕێڤە دچن و پێن خوە دلڤینن.

ئێشانا چوکان ژ ئەنجامێ گەلەك کاران پەیدادبیت وەك هەبوونا ئاریشەکێ د ڕاستکرنا ڕانی و چوکی دا یان ژی لاوازی و نەبوونا چالاکیێ د زەڤلەکێن پێ و چوکی دا و ڕوونشتنا شاش ل سەر ئەردی یان کورسیکێ بۆ ماوەیەکێ درێژ یان خوە درێژکرنەکا نەساخلەم. زێدەباری بکارئینانا پێلاڤێن تەنگ و نەساخلەم. ئەڤ فاکتەرە هەموو دبنە ئەگەرێ ئێشانا پێیان و چوکی ب تایبەت دەمێ ب ڕێڤەچوون و سەرکەفتنا دەرەجکان.

دەستنیشانکرنا ڤان حالەتان ژی بەهرا پتر پێدڤی ب ڕێکێن کلینیکی و تیشکا سینی یان تیشکا موگناتیسی دبیت. لێ چارەسەری ژ نەخوشەکی بۆ نەخوشەکێ دی یا جودایە لێ پتریا جاران نوشدار دێ نەخوشی شیرەت کەت چارەسەریا سروشتی وەربگریت داکو زەڤلەکێن چوکی و خوە دوورکرن ژ لڤین و ڕوونشت و ڕاهێنانێن وەرزشی یێن نە ساخلەم. هەردیسان بکارئینانا دەرمان و ملحەمێن ژانکوژ "مسکن" و دژی کولبوونان بۆ ماوەیەکێ کورت دێ هاریکاریا ساخبوونا جهێ ئێشانێ کەت. هندەك جاران ژی نەخوش دێ پێدڤی ب هندەك لفافەیان بیت ل دور پێن خوە بئالینیت و پێلاڤێن وەرزشی و نەرم بکەتە پێن خوە.

هەشتەم: هورمۆن و وەرزش

دیاردەیا بکارئینانا هورمۆنێن ئاڤاکرنا زەڤلەکان ل دەڤ وەرزشڤانان ب تایبەت یێن دچنە هولێن لەش سڤکی و لەشجوانییێ، دیاردەیەکا کەڤنە و هەر ژ مێژە هەبوویە. هەرچەندە هندەك حەزژێکەرێن ڤێ یاریێ هندەك جورێن هورمۆنێن تایبەت بکاردئینن ژ پێخەمەت زێدەکرنا شیانێن خوە بۆ بلندکرنا گرانیان و زوو دروستبوونا زەڤلکان، لێ هەموو یەکێتییێن وەرزشی ل سەرانسەری جیهانێ بکارئینانا وان قەدەغەکریە و بکارئینەرێن وێ سزا ددەن نەخاسم ل دەمێ بەریکانەیان.

گومان تێدا نینە هەموو ئەو مالپەرێن ئەلیکترونی و گوڤار و جهێن گرنگییێ ب وەرزشا لەشجوانییێ ددەن و یێن ڕیکلامێ بۆ ڤان جورە هورمۆنان دکەن، پێزانینێن خوە ل سەر بنەمایەکێ نوشداری و ڤەکۆلینێن زانستی وەرناگرن. ژبەر هندێ یا ل سەر جهێن پەیوەندیدار و ڕاهێنەرێن هۆلێن وەرزشی پێدڤیە ئەم بەرێ یاریکەرێن خوە ژ ڤان جورە هورمۆنان بدەنە پاش و پشتەڤانیا وان نەکەن، بەلکو بەروڤاژی ل سەر وان پێدڤیە ئەو ب ئاوایەکێ دروست و ساخلەم ڕێکێن ئەنجامدانا ڕاهێنانێن وەرزشی و خوارنێن ساخلەم بۆ وان دیار بکەن و وان ژ مەترسیێن بکارئینانا حەبك و دەرمان و هورمۆنان ئاگەهدار بکەن.

بەشێ چوارێ

جوانیا خوە بپارێزە

یەکەم: پاراستنا پرچێ

1. مفا و ئاریشەیێن پرچێ:

پرچ ئەو فەرووێە یێ سەرێ مرۆڤی ژ تیشکا ڕۆژێ یا دژوار دپارێزیت و د هەمان دا سیمایەکێ جوان ددەتە مرۆڤی. پرچا پاقژ و تەیسوك سیمایەکێ جوان و بالکێش ددەتە مرۆڤی و دبیتە ئەگەر هەست ب بەختەوەری و دلخوشیێ بکەت.

لێ ڕەنگە د قوناغەك ژ قوناغێن ژیانا مرۆڤی دا، پرچا مە تووشی هندەك ئاریشەیان ببیت: سەرك و هشکبوون و زڤربوون و زێدەروویی د بکارئینانا زەیت و دوهن و فێرێ پرچێ دا هەموو ئەو فاکتەرن یێن کارتێکرنەکا خراب دکەنە سەر سەلامەتی و جوانیا پرچێ و د هەمان دەم دا موویێن وێ لاواز دکەن و دوەرینن.

گومان تێدا نینە کو ئەڤ تێکچوونێن پرچێ هەردوو ڕەگەز تووشی ئاریشەیان کرینە ب تایبەت کچان. لێ د ڕاستی دا ئەڤ تێکچوونە ژ کەسەکی بۆ کەسەکێ دی د جوودانە و پشت بەستنێ دکەنە سەر جورێ پرچێ و شێوازێ سەرەدەریکرنێ دگەل، زێدەباری ڕەوشا ژینگەهێ و فاکتەرێن بوماوەی.

بەری کو بچینە دناڤ بابەتێ ئاریشەیێن پرچێ و شێوازێ سەرەدەریکرنێ دگەل هەر ئاریشەکێ دا، یا پێدڤیە ئاماژێ ب هندێ بکەین کو هەر مرۆڤەك د ڕەوشەکا تایبەت دا دژیت و ڕەوشا وی یا دەروونی و دوودلیا وی یا زێدە ل سەر پرچێ گەلەك جاران زیانەکا مەزن دگەهینتە پرچا وی. ژبەر هندێ دورکەفتن ژ توندوتیژی و سەرەدەریا ڕەق دگەل پرچێ باشترین ڕێکە پرچا تە هەر ب نەرمی و جوانی بمینیت.

2. پرچێ دبیته سەرك

پرچێ سەرك ئاریشەیەکا مەزنە یاکو پتریا ژنان گازندان ژێ دکەن نەخاسم دەمێ دبینن دوماهییێن داڤێن موویێن پرچا وان یێن بووینە سەرك. هندەك جاران ئەڤ ئاریشە ژ ئەنجامێ زێدە بکارئینانا شامپویێ یان زێدەروویی د شانەکرنا پرچێ و بکارینانا فیرێ هشکرێ دا پەیدادبیت.

پتریا جاران ئەڤ ئاریشە ژ ئەنجامێ سەرەدرەیا شاش دگەل پرچێ پەیدادبیت. بۆ نموونە، زێدە شداندنا پرچێ و بکارئینانا لاستیك و رۆلێن تایبەت بۆ فشار ئێخستنە سەر پرچێ و گرێدانا وێ یان ژی گرێدانا پرچێ ب درێژاهیا شەڤێ هەتا سپێدێ، یان ژی بکارئینانا هندەك کەرەستەیێن کیمیایی یێن زیانبەخش بۆ سەرحکرنا پرچێ . ئەڤ فاکتەرە هەموو دبنە ئەگەر پرچا مرۆڤی ببیتە سەرك. لێ هندەك جاران ئەڤ ئاریشە ژ ئەنجامێ کێماسیەکا زکماکی پەیدادبیت. ب ئاوایەکێ گشتی، ئەگەرێ سەرەکی یێ سەرکبوونا دوماهییێن داڤێن پرچێ هەر دێ مینیت سەرەدەریا شاش دگەل پرچێ، هەروەکو کا چەوا پرچێ هشك پتر تووشی ئاریشەیا سەرکبوونێ دبیت ژ پرچێ سروشتی.

3. پرچێ هشك:

دیاردەیا هشکبوونا پرچێ پتریا جاران ژ ئەنجامێ بکارئینانا لفافەیێن پرچێ یێن گەرم پەیدادبیت یان ژی سەرحکرنا پرچێ ب بایێ فیرێ یێ گەرم و یان ئوتیکرنا پرچێ. هندەك جاران زێدە بۆیاغکرنا پرچێ و خوارنەکا بێسەروبەر و نەسروشتی ژی دبیتە ئەگەر پرچا مرۆڤی هشك ببیت.

نوشدار وان کەسان شیرەت دکەن یێن پرچا وی ب ئاوایەکێ بوماوەی هشك یان ژی تووشی ئاریشەیا هشکبوونێ بووین، شامپوییێن تایبەت بۆ پرچێ هشك بکاربینن، زێدەباری تێکەلکرنا چەند چپکێن زەیتا زەیتونان دگەل شامپویێ و پاشی پرچ ب ئاوایەکێ باش بهێتە شووشتن.

4. پرچا دوهنی:

گەلەك کەس گازندان ئاریشەیا بلندبوونا رێژا دوهنی دناڤ پرچێ خوە دا دکەن. پرچێ دوهنی پێدڤی ب سەرەدەری و چاڤدێریەکا تایبەتە داکو رێگریێ ل ئاریشەیا

کەڤشکێ پرچێ یێ دوهنی بگریت کو دوور نینە ببیتە ئەگەرێ پەیداکرنا تێکچوون و نەخوشیان د فەروویێ سەری دا. خوەدانێن پرچێ دوهنی پێدڤیە حەفتیێ دوو جاران یان ب کێمی هەر جارەکێ پرچا خوە هەر بشون و خوە ژ وێ گوتگوتکێ دوربێخن کو زێدە شووشتنا پرچێ بیتە ئەگەرێ وەریانا وێ.

هەردیسان ل ڤان هەردوو جاران، یا پێدڤیە بۆ ماوەیەکی شامپوییێ بهێلیە ل سەر پرچا خوە و پشتی هینگێ باش ب ئاڤێ بشوی. پشتی هەر سەر شوشتنەکێ ژی نوشدار مە شیرەت دکەن کو ئاڤا لەیمونەکێ ل سەر پرچا خوە بڕەشینین و پاشی باش ل سەر پرچێ ڕا بینین و بەین و ب ئاڤێ بشوین، چونکی ئەڤ لەیمونە هاریکارە بۆ نەهێلانا چیك و پنیێن دوهنی ل سەر داڤێن پرچێ ماینە ئاسێ.

5. فاکتەرێن دەرەکی:

پرچا تە تانجا تەیە، لەوڕا گەلەك یا ب زەحمەتە تو بشێی دەستان ژێ بەردەی. لێ پێکهاتنا وی یا بایولوژی دبیتە ئەگەر بەردەوام ڕوو ب ڕووی فاکتەرێن دەرەکی ببیت ب تایبەت ژی تیشکا سەربنەفشی یا زیانبەخش یان ژی کەرەستەیێ کلورین ئەوێ دکەنە دناڤ حەوزێن مەلەڤانگەهان دا. زێدەباری هندەك کەرەستەیێن کیمیایی یێن دکەنە دناڤ بۆیاغێن پرچێ و کەرەستەیێن جوانکارییێ و هندەك جورێن شامپویان دا.

خانەیێن ژ دەرڤە یێن پرچێ هەڤدوو دنخێڤن داکو خانەیێن ل بن خوە دا بپارێزین کو ئەم دبێژینێ کەڤشکێ پرچێ. د حالەتێن سروشتی دا، داڤێن پرچێ ب کەرەستەیەکێ تەحسی دهێنە نخافتن دبێژنێ سیبان Seban کو کەرەستەیەکێ دوهنی یە و ژ لایێ ڤەڕێژێن دوهنی یێن پیستێ سەری دهێتە ڕێژتن ژ پێخەمەت نەرمکرن و تەیساندنا پرچێ. لێ تیشکا ڕۆژێ یا دژوار و خوێ و ئەو ئاڤا کلورین دناڤ دا دشێن شێدارییێ ژ داڤێن پرچێ بمێژن و ڤی کەرەستەی نەهێلنە پێڤە، ژبەر هندێ پرچ تووشی هشکبوون و تێکچوونێ دبیت.

یا ژ ڤێ چەندێ خرابتر ژی ئەوە کو ئاڤا حەوزێن مەلەڤانیا د هندەك حالەتێن تایبەت دا، دشێت تەخەکا کەسك ل سەر پرچێ زەر پەیدا بکەت. ئەڤ چەندە ژی هینگێ پەیدادبیت دەمێ ئەو دەرمانێن بۆ کوشتنا کەڤزا د ئاڤێ دا بهێتە بکارئینان تۆخمێ سفری

"نحاس" دناڤ دا بیت یان ژی تۆخمێ سفری دناڤ وان بوریێن ئاڤێ دا بیت یێن ئاڤێ درێژنه حەوزێ. ل وی دەمی تۆخمێ سفری دێ مینته ب پرچێ ڤه و ڕەنگەکێ کەسك دەتێ.

6. کریمێن دوهنی:

هندەك كەس کریمێن دوهنی یێن تایبەت بکاردئینن ژ پێخەمەت نەرمکرن و تەیساندنا پرچا خوە. لێ دوور نینه ئەڤ جوره کریمه ببنه ئەگەرێ زیانگەهاندنێ بۆ پرچێ ب تایبەت دەمێ د پلەیەکا گەرمێ یا بلند دا دهێنه بکارئینان.

هندەك کریمێن دوهنی کەرەستەیێن هۆسا تێدانه نه وەکو وان کەرەستەیانه یێن ڤەرێژێن دوهنی یێن بن پیستێ سەری ڤە درێژن. ئەڤ کەرەستەیە دێ بنه ئەگەرێ لاوازکرنا پرچێ و شکاندنا داڤان و سەرکبوونا وان و دوور نینه ببیته ئەگەرێ پەیدابوونا وی حالەتێ دبێژنێ "سووتنا کیمیایی یا پرچێ" هەروەکو کا چەوا دەمێ ژێدەرێن گەرمێ یێن بلند دهێنه بکارئینان وەك شانەکرنا پرچێ ب فیڕێ هەوایێ گەرم بۆ ماوەیەکێ درێژ و ب بەردەوامی. ئەم دشێین ل شوونا ڤان دوهنان، هندەك زەیتێن ڕوەکی یێن تایبەت بکاربینین و ل سەرشوویێ ڤە د پرچا خوە بدەین لێ ب مەرجەکی ماوەیەکێ درێژ بکەڤیته دناڤبەرا وان دا.

7. شامپو و پرچ:

هەموو جورێن شامپویان یێن بەری چەند سالان ب تنێ ژ بۆ مەرەما پاقژکرنا پرچێ دهاتنه بکارئینان، لێ ل سەردەمێ ئەڤروکە دا کومپانییێن بەرهەم ئینانا شامپویان چەندین جورێن جودا جودا ئێخستینه بازاری کو کارێ وان پاقژکرنا پرچێ ب تنێ نینه، بەلکو بۆ چەندین مەرەمێن دی ژی دهێنه دروستکرنا وەك چارەسەرکرنا ئاریشەیێن پرچێ و فەروویێ سەری. ب ئاوایەکێ سەرەکی، کەرەستەیێن پاقژکرنێ دناڤ شامپویێ دا هەنە، زێدەباری هندەك کەرەستەیێن دوهنی و هندەك کەرەستەیێن تایبەت، لێ مەرجێ سەرەکی ئەوە کو ئەڤ کەرەستە هەموو نەبنە ئەگەرێ سووتاندنا پیستی و چاڤان.

مەرەم ژ بکارئینانا شامپویێ، پاقژکرنا پرچێ یە ژ بەرمایکێن دوهنی و گلێشی بێ کو چ گوهۆڕینان د پرچێ د بکەت ژ لایێ هشکاتیا وی یان سوتاندن و هەستیاریا وی یا زێدە.

شامپویا ڕووهن بەربەلاڤترین جورێ شامپوییێ یە و ژ سێ پێکهاتەییێن سەرەکی پێکدهێت کو ئارمانجا هەمووان ئەوە ل دەستپێکێ کەفێ ل سەر پرچێ پەیدابکەن و پاشی ئەڤ کەفە یا بەردەوام بیت هەتا پرچێ باش دشوت و ل دوماهییێ ژی کەڤشکی ل سەر پرچێ ڕاکەت هەکە هەبیت.

لێ شامپوییێن پزیشکی ژ بلی ڤان پێکهاتەیان، تۆخمێ توتیا و بیریتون و سیلینیوم یان ژی دوو چپکێن ڕەژییێ تێدا هەنە و هەر یەك ژ ڤان کەرەستەیان ژی ژ لایێ خوە ڤە چەندین ئاریشە و نەخوشییێن پرچێ چارەسەر دکەت.

8. هشکرن و شانەکرنا پرچێ

پرچێ هشك تەیسین و گەشاتیا خوە ژ دەست ددەن و بۆ شانەکرنێ ب زەحمەت لێ دهێت، ژبەر هندێ ئەڤ جورێ پرچێ پێدڤی ب هندەك کریمێن تایبەت هەیە داکو ب تەیسیت و جوانیا خوە بزڤڕینیت. ب شێویەکێ گشتی کرێمێن پرچێ ژ کەرەستەییێن دوهنی پێکدهێن وەك زەیتا باهیڤ و ئەڤوکادو و گەنموك و زەیتونان و کەرەستەییێن شەمایێ وەك شەمایا مێشێن هنگڤینی و ئەنولین و دوهنێن فسفوری وەك زەرکا هێکێ و فستەق و ڤیتامین A و B و E و جیلاتین و پروتینان.

ئەڤ کریمە ژ بلی کو تەیسینەکێ ددەنە پرچێ، کریارا شانەکرنا وێ ژی ب سانەهی دئێخن و پتریا ڤان جوران بەری سەرشووتنێ ب ماوەیەکی دێ ل پرچا خوە دەی و پاشی ب ئاڤێ شووی. لێ هندەك جور هەنە تو دشێی هەتا بیست خولەکان ژی بهێلیە ل سەر پرچا خوە. زەیتێن پرچێ جورەکێ کلاسیکی یێن کریمانە کو هندەك زەلام ژ پێخەمەت تەیساندنا پرچا خوە و نەمکرنا وان بکاردئینن.

بکارئینانا کریمێن پرچێ یەك ژ ڕێکێن پاراستنا پرچێ یە ب تایبەت دەمێ دکەڤیتە بەر کارتێکرنا فاکتەرێن دەرەکی چونکی ئەڤ کریمە بۆ ماوەیەکێ بەروەخت دشێن پرچێ بنخێڤن ئەوژی ل شوونا وی کەرەستەییێ تەحسوك و دوهنی یێ سروشتی یێن پرچێ دنخێڤیت. هندەك جورێن دی یێن کریمان هەنە دمینە ب داڤێن پرچێ ڤە و تەیساندنا وان زێدە دکەن.

9. وەریانا پرچێ:

فەروویێ پرچێ ل دەڤ هەر مرۆڤەکی نێزیکی 100 هزار داڤێن موویان ل سەر هەنە و پتریا وان ژی د ڕەوشا گەشەکرنێ دانە. هەر داڤەکا پرچێ هەتا نێزیکی سێ سالان دشێت ل سەر گەشەکرنێ یێ بەردەوام بیت و پشتی هینگێ بۆ ماوەیێ چەندین هەیڤان دێ جێگیر بیت و بێهنا خوە ڤەدەت هەتا پشتی هینگێ ب چەند حەفتیان خوە بۆ وەریانێ بەرهەڤ دکەت هەتا ل دوماهیێ دوەریێت.

ب ئاوایەکێ سروشتی، ڕۆژانە (60-100) داڤێن پرچا مرۆڤی دوەریێن بێ کو هەست پێ بکەت یان هەمووان ب چاڤ ببینیت، لێ هەردەما مرۆڤی هەستپێدکر هژمارەکا مەزنتر ژ ڤێ هژمارێ دوەریێن، پێدڤیە سەرەدانا نوشدارەکێ تایبەتمەند بکەت.

وەریانا پرچێ یا دومدرێژ ئاریشەکا بەربەلاڤە ل دەڤ هەردوو ڕەگەزان لێ ل دەڤ ژنان پشتی ژیێ بیست و پێنج سالیێ زێدەترە. یا زانایە کو هژمارا بستیکێن پرچێ دەست ب کێمبوونێ دکەن دەمێ ژیێ مرۆڤی دگەهیتە سیه سالیێ.

چەندین فاکتەرێن دی هەنە دبنە ئەگەرێ وەریانا پرچێ: وەك، وەریانا پرچێ ژ ئەنجامێ هورمۆنێ ئەندروجین کو تێدا پرچ ژ لایێ پێشیێ و هەردوو لایێن سەری دوەریێت. هندەك کاودانێن دەروونی یێن دژوار ژی دبنە ئەگەرێ وەراندنا پرچا مرۆڤی وەك خوە واستاندنەکا زێدە و دوودلی و ترس و بێزاری و خەموکی، زێدەباری تایێن گران و نشتەگەری و خوین بەربوون، یان ژی فشارێن دەروونی و دلینی و پشتی 3-4 هەیڤان ژ دانانا زارۆکی یان ژی دەمێ ڕاوەستاندنا حەبکێن دژی دووگیانیێ پشتی کو ژن بۆ ماوەیکێ درێژ بکاردئینیت.

ئەگەر مرۆڤ دوبارە کارێن گران و زەحمەت ئەنجام نەدەت و پرچا خوە نەواستینیت، جارەکا دی پشتی شەش هەیڤان پرچا وی دێ دەست ب گەشەکرنێ کەت و دوبارە زڤریتە سەر سروشتێ خوە یێ بەرێ.

هندەك نەخوشیێن ڤەڕێژان هەنە دبنە ئەگەرێ وەریانا پرچێ وەك نەخوشێن ڤەڕێژا پەریزادێ "الغدة الدرقية" و نەخوشیا شەکرێ و گەلەکێن دی.

10. کەڤشکێ پرچێ:

کەڤشکێ پرچێ ئاریشەیەکا بەربەلاڤە دناڤ خەلکی و گەلەك کەس گازندان ژێ دکەن ل دەمەکی کو ل ئەمریکا و ئەوروپا نێزیکی (60٪) ژ خەلکی گازندەیان ژ ئاریشەیا کەڤشکێ پرچێ دکەن. هەرچەندە پتریا جاران کەڤشك یێ سادەیە لێ دبیتە جهێ بێزارییێ بۆ ملیونان کەسان ل سەرانسەری جیهانێ.

گوتگوتکەکا بەربەلاڤ هەیە کو کەڤشك ژ ئەنجامێ ڤەگوهاستنێ ژ کەسەکی بۆ کەسەکێ دی دهێتە ڤەگوهاستن لێ د ڕاستی ئەڤە بوچوونەکا شاشە چونکی کەڤشك نە نەخوشیەکا ڤەگرە. ئانکو ئەگەر تو شەیێ کەسەکێ توشبووی ب کەڤشکی پرچێ بکاربینی، توژی تووشی کەڤشکێ پرچێ نابی.

دەمێ فەروویێ پرچێ خانەیێن خوە یێن مری دهاڤێژیت، ئەڤ خانەیە ل سەر شێوەیێ کەڤشکەکێ بچووك و سپی ل سەر فەروویێ پرچێ دیار دبیت. ب ئاوایەکێ گشتی د قۆناغا ژیێ بیست سالیێ دا کەڤشك پرچا مرۆڤی دگریت ئەوژی ژ ئەنجامێ کاریگەریا زێدە یا هورمۆنان د ڤێ قۆناغێ دا.

<u>ئەگەرێن سەرەکی یێن کەڤشکێ پرچێ:</u>

- پرچا هشك: پرچا هشك دبیتە ئەگەرێ خوریان و کەڤشکێ پرچێ و ل وەرزێ زڤستانێ پتر بەربەلاڤ دبیت ئەوژی دەمێ پلا گەرماتیا هەوای ژ دەرڤە یا سار بیت و د ژوورڤە یا گەرم بیت.
- هەودانا پیستی یا دوهنێ: ئەوژی یەکە ژ ئەگەرێن گرنگ یێن پەیدابوونا کەڤشکی کو تێدا پنیەکا سۆر ل سەر وی پیستی پەیدادبیت یێ ب تەخەکا کەڤشکی یا سپی یان زەر هاتیە نخافتن. هەودانا پیستی یا دوهنی کارتێکرنێ ل سەر فەروویێ پرچێ ب تنێ ناکەت بەلکو کارتێکرنێ دکەتە سەر جهێن دی یێن زەنگین ب ڤەڕێژێن دوهنی وەك هەردوو بری و لاییێن دفنێ و پشتا گوهنی و دەڤەرا سینگی و ڕانان.
- نە بکارئینانا شامپویان بۆ ماوەیەکێ درێژ: ئەڤ چەندە ژی دبیتە ئەگەر زەیت ل سەر فەروویێ پرچێ خرڤە ببیت و ببیتە کەڤشك.

- نەخوشیا سەدەڤی کو نەخوشیەکا پیستی یە تێدا خانەیێن مری ل سەر یەك خرڤە دبن و دبنە کەڤشکەکێ ڕەنگ زیڤی یێ ستوور و پترییا جاران ل سەر هەردوو چوکان و ئەنیشك و بنێ پێیان دگریت و هندەك جاران ژی تووشی فەروویێ پرچێ دبیت.
- ئەکزیما: ئەو ژی نەخوشیەکا پیستی یە لێ هەردەمێ تووشی فەروویێ پرچێ بوو، دێ کەڤشکی پەیداکەت.
- هەستیاری بۆ کەرەستەیێن چاڤدانا پرچێ: هندەك جاران ئەو کەرەستەیێن بۆ چاڤدانا پرچێ دهێنە بکارئینان هندەك کەرەستە دناڤ دا هەنە دبنە ئەگەرێ خوریانا فەروویێ سەری دگەل سۆربوونێ. هەردیسان زێدە بکارئینانا شامپویێ ژی دبیتە ئەگەرێ تێکچوونا فەروویێ سەری و پەیدابوونا کەڤشکی.
- کەروویێ مالاسیزیا: ئەڤ جورێ کەروویێ ب ئاوایەکێ سروشتی ل سەر فەروویێ پرچێ دژیت بێ کو زیانێ بگەهینتێ، لێ هندەك جاران دەمێ ژ دەرڤە سنورێ خوە شین دبیت زیانێ دگەهیتە پیستێ سەری، چونکی بۆ خوارنێ دێ پشت بەستنێ کەتە سەر وێ زەیتێ یا ژ لایێ بستیکێن پرچێ ڤە دهێتە ڕێژتن کو دوور نینە سۆربوونەکێ یان هەستیاریەکێ ل سەر فەروویێ سەری پەیدابکەت و ببیتە ئەگەر خانەیێن پیستی ب ئاوایەکێ ب لەزتر گەشە بکەن و خانەیێن زێدە ژی زووکا بمرن و ببنە کەڤشك کو ڕەنگێ وان یێ سپی یە و ب سانەهی ل سەر پرچێ و جلکان دهێنە دیتن. هەرچەندە هژمارەکا مەزن یا ڤان کەروویان ل سەر فەروویێ سەری دژین لێ نەهاتیە زانین کا بوچی هندەك جاران ژ دەرڤەی سنورێ خوە گەشە دکەن، لێ دبیت گوهۆڕینێن هورمۆنان و زێدە واستیان و نەخوشی و تێکچوونێن دەماری وەك نەخوشیا بارکنسون و نەمانا بەرگریێ و بکارنەئینانا شامپویێ بۆ ماوەیەکێ درێژ دەست دگەل ڤێ چەندێ هەبیت.

د ڕاستی دا چ ڕێکێن گەرنتی کری نینن ڕێکێ ل هەمبەر پەیدابوونا کەڤشکێ پرچێ بگرن، لێ بکارئینانا شامپویەکا ئاسایی ب ئاوایەکێ بەردەوام دشێت کونترۆلێ ل سەر ڤێ ئاریشێ بکەت. ئەڤ شامپویە دێ شێت بۆ ماوەیێ چەندین ڕۆژان کونترۆلێ ل سەر کەڤشکی کەت لێ یا باشترە پشتی هینگێ جورێ وێ بهێتە گوهۆڕین.

دووەم: پاقژیا دەڤ و ددانان

گومان تێدا نینە کو بێهنا دەڤی بیرۆکەیەکا تایبەت ل دور پاقژیا کەسایەتی و گرنگیدانا وی کەسی ب دەڤ و ددانێن خوە دیار دکەت. پتریا مرۆڤان ژ بێهنا دەڤی یا پیس دڕەڤن و نەڤێن ل دگەل وی کەسی باخڤن یێ ئەڤ بێهنە ژ دەڤێ وی دهێت یان ژی دێ بەرێ خوە ژێ وەرگێڕن یان دەستێ خوە ب دەڤێ خوە ڤەنن. دوور نینە ئەڤ ئاریشە کاریگەریەکا نەرێنی ل سەر پەیوەندیا هەڤژینیێ ژی دروست بکەت و ببیتە ئەگەر ژێکدوور بکەڤن:

1. ئەگەرێن پەیدابوونا بێهنا دەڤی یا نەخوش

ئەو ئەگەرێن پەیوەندی ب ڕەفتارێن شاش ڤە هەی:

ئەم دشێین ب سانەهی خوە ژ ڤان ئەگەران قورتال بکەین ئەوژی ب ڕێکا بجهئینانا ڕێنماییێن ساخلەمیێ و خوە پاراستنێ. ئەڤ ئەگەرە چەندین خالان ب خوە دگریت، وەك:

- خڕڤەبوونا بەرمایکێن خوارنێ دناڤ دەڤی و دناڤبەرا ددانان ڕا.
- نڤستنا ب شەڤێ بێ کو دەڤ و ددانێن خوە بشون. ئەڤ ئەگەرە دێ دەلیڤێ دەتە زیندەوەرێن هوور بەکتریان زێدە ببن و چالاکیێن خوە بەرفرەهـ بکەن. ژبەر هندێ یا پێدڤیە فرچە و مەعجین ژی ل دەمێ شووشتنا ددانان بهێنە بکارئینان
- هشکبوونا دەڤی: ئەڤ خالە ژی دەلیڤێ ددەتە بەکتریاییێن دناڤ دەڤی دا گەشە بکەن و بێهنەکا نەخوش پەیدابکەن.
- خوارنا هندەك خوارنێن بێهن وان نەخوش وەك سیر و پیڤازێ.
- جگارەکێشان: گومان تێدا نینە کو جگارەکێشان دبیتە ئەگەرێ پەیدابوونا بێهنا دەڤی یا پیس و زەربوونا ددانان و پێتیبوونا پدیان. ل ڤێرێ چ چارەسەری نینن ب تنێ هێلانا جگارەیان نەبیت.
- ڤەخارنا عارەقێ: هەلا عارەقێ ب ڕێکا سیستەمێ هەناسەدانێ دەردکەڤیت، ژبەر هندێ بێهنا دەڤێ مرۆڤی ژی پیس دبیت.

- بێهنا پیس ل دەمێ مرۆڤ ژ خەو هشیار دبیت: ئەڤ بێهنە ژ ئەنجامێ شروڤە بوون ڕزینا بەرمایکێن دناڤ دەڤێ مرۆڤی دا ب درێژاهیا وەختێ نڤستنێ پەیدادبیت. زێدەباری وێ تفا دەڤێ مرۆڤی د ماوەیێ شەڤێ دا درێژیت.

ئەو ئەگەرێن پەیوەندی ب نەساخیان ڤە هەی:

ئەڤ ئەگەری ژی ب هاریکاریا نوشدارێن تایبەت دهێنە چارەسەرکرن. ئەم دشێین وان ژی ل سەر دوو جوران دابەش بکەین:

یەکەم: ئاریشەیێن پدیێ و ددانان:

- هەبوونا ڤالاهیان دناڤ ددانان ڕا: ژ ئەگەرێ کلوربوون و پەیدابوونا ڤالاهیان دناڤ ددانان ڕا یان کەفتنا حەشوییێ ژجهێ وێ، خوارن دێ مینتە دناڤ وان ڤالاهیان ڕا و ب زەحمەت ژێ دەربکەڤیت. ل ڤێرێ یا پێدڤیە جهێ کلوربووی ژ لایێ نوشدارێ ددانان ڤە بهێتە پڕکرن.
- هەودانا پدیێ: پشتگوهـ هاڤێتنا هەر برینەکێ د پدیان دا و چارەسەرنەکرنا وان دبیتە ئەگەرێ لاوازبوونا پدیان و گەشەکرنا بەکتریان ل وی جهی و پەیدابوونا هەودانان کو پشتی هینگێ ڕاستەخۆ دێ بێهنەکا پیس ژ دەڤی هێت.
- گیرهەیا ئەزمانی دنێخڤیت: گەلەك جاران تەخەکا سپی یا وەکو گیرهێ ئەزمانێ دنخێڤیت و بێهنەکا پیس پەیدادکەت، ژبەر هندێ یا پێدڤیە ب ڕێکا فرچەیێن تایبەت بهێتە ڕاکرن.
- پاقژنەکرنا دناڤبەرا ددانان دا: چ ڕێکێن پاقرکرنێ یێن تایبەت نینن ب تنێ ب ڕێکا دەرزیێ ددانان نەبیت، چونکی گەلەك جاران بەرمایکێن هوور یێن خوارنێ دمینە دبەر ددانان ڕا.

دووەم: ئاریشەیێن ئەندامێن دی یێن لەشی:

- ئاریشەیێن جگەرێ:

- نەخوشیا شەکرێ: ئەگەر نەخوشێ شەکرێ گرنگیێ دەنە چارەسەرکرنا نەخوشیا و بلندبوونا شەکرێ دناڤ خوینا وی دا، ڕەنگە پێکهاتەیێ ئەسیتون دروست ببیت کو بێهنا وی وەکو یا سێڤەکا ڕزی یە و ژ دەڤێ نەخوشی دەردکەڤیت.
- هەودانێن سیستەمێ هەناسەدانێ وەك هەودانێن بەلاعیمان و بلغەمێ سیهان.
- ئاریشەیێن گولچیسکان: ئەوژی ژ ئەگەرێ زێدەبوونا پێکهاتەیێ میزا خویناوی.

2. چارەسەری یا بێهنا دەڤی یا نەخوش:

نوشدار خەلکی شیرەت دکەن کو دەرمانێن شووشتنا دەڤی یێن غەرغەرێ بکاربینن ب تایبەت وان دەرمانێن فاکتەرێن دژی گەشەکرنا میکرۆبان دناڤ دا هەین. ئەڤ دەرمانە بێهنا دەڤی یا نەخوش ب کێمی بۆ ماوەیێ دوو دەمژمێران ناهێلن کو ئەڤە ژی دەمەکێ بەروەختە، لێ یا ژ ڤێ چەندێ گرنگتر ئەوە مرۆڤ ئەگەرێن پەیدابوونا بێهنا دەڤی یا پیس نەهێلیت ئەوژی ب هاریکاریا نوشدارێ ددانان و نوشدارێن دی یێن تایبەت ب نەخوشیێن گەوریێ و سیستەمێ هەرسکرنێ.

سێیەم: پرسکێن گەنجینیێ

پرسکێن گەنجینیێ بەربەلاڤترین ئاریشەیا پیستی یە ل دەڤ گەنجان ب تایبەت د ژیێ سنێلەیێ دا، چونکی پتریا گەنجان د ڤێ قۆناغێ دا ژ بەر پرسکان دنالن خۆ هەکە ب پلەیەکا چەند سادە ژی بیت. نێزیکی (85٪) ژ گەنجان تووشی وان جورە پرسکان دبن یێن دبێژنێ پرسکێن گەنجینیێ کو د قۆناغەکا بەروەخت یا ژیێ مرۆڤی دا پەیدادبن، لێ نێزیکی (15٪) ژ گەنجان تووشی پلەیەکا دژوارتر و بۆ ماوەیەکێ درێژتر تووشی ڤان پرسکان دبن.

پتریا کچ و کوران ئەگەرێن ڤان پرسکان بۆ شێواز و خوارنێن جودا جودا دزڤڕینن کو ب هزرا وان پرسکێن گەنجینیێ پەیوەندیەکا ڕاستەخۆ ب خوارنێ ڤە هەیە، لێ د ڕاستی دا ئەڤ چەندە یا دروست نینە. هەرچەندە ڕێژا توشبوونێ ل دەڤ هەردوو ڕەگەزان یا یەکسانە، لێ گەلەك جاران گەنج پتر تووشی ڤان جورە پرسکان دبن.

پرسکێن گەنجینیێ، بەهرا پتر ل دەمێ سنێلەییێ ئانکو دەهێکا دووێ یا ژییێ مرۆڤی دەست پێدکەن ب تایبەت ژ ژییێ 13 سالییێ وێ ڤە و ئەگەر نەهێنە چارەسەرکرن دێ هژمارا وان گەلەك زێدە بیت هەتا ل ژییێ 17 سالییێ ل دەڤ کچان و 19 سالییێ ل دەڤ کوران دگەهیتە گوپیتکێ.

ئەڤ توشبوونە ب ئاوایەکێ ب هێز دێ یا بەردەوام بیت هەتا پشتی ژییێ 21 یان 22 سالییێ هێدی هێدی دەست ب نەمانێ دکەن و پتریا جاران ئەو پرسکێن هەتا ژییێ 25 سالییێ ماین ب ڕێکا نشتەگەریەکێ دهێنە ڕاکرن.

1. ئەگەرێن پەیدابوونا پرسکێن گەنجینیێ چنە؟

پرسکێن گەنجینییێ ژ ئەنجامێ تێکچوونا ڤەرێژێن دوهنی یێن ل سەر پیستی پەیدادبن و ئەو کەنالێن ڤی دوهنی ژ ڤەرێژان ڤەدگوهێزنە سەر ڕوویێ پیستی ب تایبەت پیستێ سەروچاڤان و سینگی و پشتێ. ئەو کەسێن ژبەر ئاریشەیا پرسکان دنالن، پتریا جاران هەر ئەو کەسن یێن هەست پێدکەن پیستێ لەشێ وان بەردەوام یێ ب دوهنە.

ڤەرێژێن دوهنی ل ژێر کونترۆلا هورمۆنێن سیکسی کاردکەن، ژبەر هندێ ژی پرسکێن گەنجینییێ ل دەمێ پێگەهشتن و سنێلەییێ پەیدادبن. ئەو هورمۆنێ کارتێکرنێ ل سەر ڤەرێژێن دوهنی دکەت دبێژنێ (ئەندروجین) کو ژ لایێ هەردوو گونان ل دەڤ ڕەگەزێ نێر و هەردوو هێکدان و ڤەرێژێن سەر گولچیسکێ ل دەڤ ڕەگەزێ مێ دهێنە بەرهەم ئینان. دبیت هندەك جاران دگەل پەیدابوونا پرسکێن گەنجینییێ جورە هەودانەك ژی پەیدابیت لێ ئەڤ جورە پرسکە نەدڤەگرن و ژ کەسەکی بۆ کەسەکێ دی ناهێنە ڤەگوهاستن.

2. چ تشت مەترسیا پرسکێن گەنجینییێ زێدە دکەت؟

هندەك فاکتەرێن فسیولوژی د لەشێ مە دا هەنە کو ڕەنگە مەترسیا پرسکێن گەنجینییێ زێدە بکەن. هندەك جاران بەری ژڤانێ خولا هەیڤانە ل دەڤ کچان، ژ نیشکەکێ ڤە پرسك ل سەر ڕوویێ وان دیاربووینە. هەردیسان تیشکا ڕۆژێ یا گەرم ژی دەست دگەل زێدەبوونا ڤان پرسکان دا هەیە، لێ جورێ خوارنێ چ پەیوەندی پێڤە نینە هەروەکو گەلەك کەس هوسا هزر دکەن. دبیت هندەك جاران پرسکێن گەنجینییێ ژ ئەنجامێ بکارئینانا وان

کریم و ملحەمان پەیداببن یێن کەرەستەیێن ستیرۆیدی تێدا هەین یان ژی ئەو دەرمانێن ئەڤ کەرەستە دناڤ دا و ب ڕێکا دەڤی دهێنە خوارن.

3. چەوا دێ ئاریشەیا پرسکێن گەنجینیێ چارەسەر کەی؟

پرسکێن گەنجینیێ هەکە چەند دانەیەکێن کێم بن یان ژی حالەتەکێ نەخوشیێ یێ دژوار بیت، شیانێن چارەسەریێ هەنە ب مەرجەکی گوهداریا شیرەتێن نوشداریێ تایبەتمەند بهێتە کرن و دەرمانێن پێدڤی ب ئاوایەکێ دروست بهێنە بکارئینان ڤێجا چ ل سەر پیستی بهێنە دان یان ب ڕێکا دەڤی بهێنە خوارن.

دبیت پرسکێن گەنجینیێ بۆ ماوەیەکێ درێژ بڤەکێشن خۆ هەکە دەرمانێن باش ژی بهێنە بکارئینان. دبیت ئەڤ دەرمانە ماوەیێ شەش هەیڤان دا نێزیکی (80٪) ژ ئاریشەیا پرسکان چارەسەر بکەت و نەهێلیت، لێ یا پێدڤیە بەردەوام دەرمان بهێنە بکارئینان هەتا ب یەکجاری نەمینن. گەلەك جاران پرسکێن گەنجینیێ ل دەڤ گەنجان ب ڕێکا هندەك نشتەگەریێن سادە دهێنە ڕاکرن ئەگەر هات و دەرمانێن ئەنتیبایوتیك چ مفا تێدا نەبوو و نەشیا پرسکان کێم بکەت.

4. هوشداری ژ کریمێن سپیکرنا پیستی:

مرۆڤێن ل دەڤەرێن گەرم دژین، ڕێژەیا کەرەستەیێ "میلانین" دناڤ پیستێ وان دا زێدەترە ژ وان کەسان یێن ل دەڤەرێن سارِ و تەزی دژین ئەوژی ژ پێخەمەت پاراستنا وان ژ تیشکا ڕۆژێ یا دژوار، ژبەر هندێ کەسێن ئەسمەر و پیست ڕەش کێمتر تووشی نەخوشیا پەنجەشێرا پیستی دبن.

لێ ل سەردەمێ ئەڤروکە دا چەندین ڕیکلامێن بازرگانی ل سەر تێلەڤزیونان دهێنە بەخشکرن کو وان هندەك کریم هەنە دشێن ڕەنگێ پیستی ڤەبیتر لێ بکەن و کچێن ئەسمەر سپی بکەن. ب مخابنی ڤە پتریا ڤان کریمان کەرەستەیێن زیانبەخش تێدا هەنە کو ژ لایێ گەلەك وەلاتێن ئەورووپی و ئەمریکی ڤە هاتینە ڤەدەغەکرن.

بەربەلاڤترین کەرەستێ زیانبەخش کو دناڤ پێکهاتەیا پتریا کریمان دا هەیە دبێژنێ "هیدروکینون" کو دبیتە ئەگەرێ ڕاوەستاندنا کەرەستێ میلانینێ دناڤ پیستی دا. دەمێ ل دەستپێکێ کەسێ ئەسمەر ڤێ کریمێ بکاردئینیت ژ ڕاستا دێ هەست پێکەت ڕەنگێ

پیستێ وی یێ ڤەبووی لێ دەمێ خوە ددەتە بەر تیشکا هەتاڤێ ئەنجام دێ بەروڤاژی بن، ئانکو پیستێ وی دێ ئەسمەتر لێ هێت و دێ نەچار بیت پتر کریمێ بکاربینیت.

ڤەکۆلین دیاردکەن کو بکارئینانا ڤان کریمان بۆ ماوەیەکێ درێژ دێ بیتە ئەگەرێ پەیدابوونا چەندین پنیێن ڕەش ل سەر پیستی و دەرکەفتنا پرسکێن گەنجینیێ و زێدەبوونا مگرتیا پەیدابوونا پەنجەشێرا پیستی یا دومدرێژ و پەیدابوونا تێکچوونان د گولچیسك و مێلاکا ڕەش دا.

هەرچەندە ل پتریا وەلاتێن ئەورووپی ناهێلن کەرەستەیێ هێدروکینون دناڤ کەرەستەیێن جوانکاریێ دا بهێتە بکارئینان، لێ ل وەلاتێن ئاسیا و ئەفریقیا ب ئاوایەکێ ئاسایی دهێتە بکارئینان بێ کو ل سەر ڤالکا وی یا ژ دەرڤە بنڤیسن کو ئەڤ کەرەستە دانڤ دا هەیە. بسپورێن تایبەتمەند دووپات دکەن کو ڕێژەیا ڤی کەرەستەی دناڤ کەرەستەیێن جوانکاریێ دا خالەکا گرنگ نینە، بەلکو خڕڤەبوونا وی ل سەر یەك بۆ ماوەیەکێ درێژ و دێ بیتە ئەگەرێ پەیداکرنا نەخوشیان.

بەشێ پێنجێ

خوپاراستن ژ نەخوشیێن بەربەلاڤ

یەکەم: جەلتەیا دلی

جەلتەیا دلی یان ژی مرنا زەڤلەکێن دلی Myocardial Infarction نەخوشیەکا دلی یا دژوارە کو گەڤێن مرنێ ل مروڤی دکەت، ئەوژی ژبەر خرڤەبوونا خوینێ دناڤ دلی دا ژ ئەنجامێ گرتنا یەك ژ خوینبەرێن تاجی و ئەڤ چەندە دبیتە ئەگەرێ مرنا تەمام یان بەشەکێ زەڤلەکێن دلی.

ڕەنگە چ ڕۆژ نەبورن ئەگەر گەنجەکێ د ژیێ سیە یان چل سالیێ دا ل یەکەیا چارەسەریا دلی یا چڕ نەنڤینن یێ کو تووشی جەلتەیا دلی بووی پشتی کی دیوارێ پێشیێ یان خوارێ یێ دلێ وی تووشی ژ کارکەفتنێ بووی.

جەلتەیا دلی کوژەکێ یەکێ یە ل وەلاتێن ئەمریکی و ئەورۆپی و بوویە نەخوشیەکا بەربەلاڤ ل سەرانسەری جیهانێ و هێدی هێدی یا بەرەڤ گەنجان ژی دهێت. ل بەری چەن سالان مە گوهلێدبوو دەمێ کەسەکێ شێست یان حەفتێ سالی تووشی جەلتەیا دلی بووی، لێ ل سەردەمێ ئەڤروکە ڕۆژانە مە گوە ل گەنجێن سیە و چل دبیت یێن تووشی ڤێ نەخوشیێ بووین و هندەك جارێن کێم تووشی کەسێن د ژیێ بیست سالیێ ژی دا دبیت.

ئەرێ ئەگەرێن پەیدابوونا ڤێ نەخوشیێ چنە و بوچی ڕۆژ بۆ ڕوژێ دژوارتر لێ دهێت؟ ئەرێ مە ئەڤ نەخوشیە پشتگوە هاڤێتیە ڕێکا خوە بەرزە کریە یان ژی هندەك ئەگەرێن دی ل پشت بەلاڤبوونا وێ هەنە؟

1. چەند جورێن ڤێ نەخوشیێ هەنە؟

ب ئاوایەکێ گشتی دوو جورێن ڤێ نەخوشیێ هەنە.

- **ژانە سینگ:** د ڤی جورێ نەخوشیێ دا کەسێ توشبووی گازندەیان ژ سینگێ خوە دکەت دەمێ کارەکێ گران ئەنجام بدەت و هەردەمێ ڤی کاری برِاوەستینیت ئێشانا وێ ژی ب دوماهی دهێت. ئەڤ نەخوشیە هینگێ پەیدادبیت دەمێ دل نەشێت پێدڤیا خو ژئوکسجینی بدەستڤە بینیت.
- **جەلتەیا دلی:** ئەڤ نەخوشیە پەیدادبیت دەمێ یەك ژ خوینبەرێن تاجی (ئەو بوریێن خوینێ یێن سەرەکی یێن خوینێ ژ دلی ڤەدگوهێزنە ئەندامێن دی یێن لەشی) ژ ئەنجامێ مەهینا خوینێ دناڤ دهێتە گرتن، ژبەر هندێ ناهێلیت خوین تێرِا ببوریت. د ئەنجام دا ئەو زەڤلەکا دلی یا ڤێ خوینێ پالدەدەت دێ ژ کارکەڤیت.

د ڤەکۆلینەکا زانستی یا بەرفرەهـ دا ل سەر وان کەسێن د ژیێ چل سالیێ دا تووشی ڤێ نەخوشیێ بووین دیاربوویە کو نێزیکی (85٪) ژ کەسێن توشبووی جگارکێش بووینە. پترِیا جاران جەلتەیا دلی نیشانا دەستپێکێ یا نەخوشیا خوینبەرێن تاجی یە ئەگەر هات و بەری هینگێ کەسێ توشبووی هەست ب ژانەکا دژوار د سینگێ خوە دا نەکەت ژ ئەنجامێ کارەکێ گران، هەر ژبەر هندێ دبێژنێ ژانە سینگ.

ئەگەر ل دەستپێکێ نەخوش هەست ب ڤان ژانان بکەت، ئەو کەسەکێ بەختەوەرە، چونکی ئەڤ نیشانە دێ دەلیڤێ دەنە وی پشکنینێن تایبەت ئەنجام بدەت و چارەسەریا گونجای وەربگریت بەری کو حالەت بگەهیتە جەلتەیا دلی. هەژی گوتنێ یە کو نێزیکی (80٪) ژ کەسێن توشبووی ب جەلتەیا دلی یا پێشوەخت، بەری هینگێ رێژا دوهنی دناڤ خوینا وان دا یا بلند بوویە. ژبەر هندێ ڤەکۆلەر کەسێن توشبووی ب نەخوشیا جەلتەیا دلی شیرەت دکەن کو بەردەوام پشکنینا ئاستێ دوهنی دناڤ خوینێ دا بۆ زارۆکێن خوە ئەنجام بدەن داکو پشترِاست بن کا نیشانێن نەخوشیێ ل دەڤ وان ژی پەیدابووینە یان نە.

2. ئەگەرێن پەیدابوونا نەخوشیا خوینبەرێن دلی:

جگارەکێشان:

جگارەکێشان یەك ژ فاکتەرێن هەرە مەترسیدار و سەرەکی و بەربەلاڤە ل دەڤ وان گەنجێن تووشی جەلتەیا دلی بووین. هەر جگارەیەکا تو دکێشی، سێ جاران مگرتیا توشبوونا تە ب ڤێ نەخوشیێ زێدەتر لێ دکەت. ژبەر هندێ ئەگەر گەنجان بڤێت خوە ژ ڤێ نەخوشیێ بپارێزن، یا ل سەر وان پێدڤیە ئەڤروکە جگارەیان بهێلن بەری سوباهی. چونکی جگارەکێشانێ زیان بۆ ساخلەمیا وان ب تنێ نینە، بەلکو زیانێ دگەهینتە زارۆك و خێزان و کەسێن دەوروبەری وی ژی.

بلندبوونا کولیسترولێ دناڤ خوینێ دا:

بلندبوون ئاستێ کولیسترولێ دناڤ خوینێ دا یەك ژ نیشانێن بەربەلاڤە ل دەڤ وان گەنجێن تووشی جەلتەیێن دلی بووین و چەند ئەڤ رێژەیە بلندتر لێ بهێت، مەترسیا توشبوونا وان ب نەخوشیا خوینبەرێن دلی ژی زێدەتر لێ دهێت.

ل سەر کەسێن توشبووی پێدڤیە پێگیریێ ب سیستەمەکێ خوارنێ یێ کێم دوهن بکەن ئەڤێ کو ژ لایێ نوشدارێ تایبەتمەند ڤە بۆ دهێتە پێشنیارکرن. هەردیسان پێدڤیە دەستێ هاریکاریێ بۆ زارۆکێن خوەژی درێژ بکەن و پشکنینێن بلندبوونا کولیسترۆلی بۆ بکەن و هاریکاریا وان بکەت ژ ڤێ نەخوشیێ د دوور بن ئەوژی ب پشت بەستن ل سەر سیستەمەکێ خوارنێ یێ ساخلەم و پشتەڤانیکرنا وان ل سەر ئەنجامدانا چالاکیێن جەستەی و وەرزشێ.

بلندبوونا فشارا خوینێ:

گومان تێدا نینە کو چەند فشارا خوینێ یا مرۆڤی بلند بیت، مەترسیا توشبوونا وی ژی ب نەخوشیا خوینبەرێن دلی زێدەتر لێ دهێت. کونترۆلکرنا فشارا خوینێ نە ب تنێ مرۆڤی ژ ڤێ نەخوشیێ دوور دکەت، بەلکو مرۆڤی ژ راوەستیانا مەژی یا ژ نیشکەکێ ژی ڤە دپارێزیت. یا پێدڤیە ل سەر کەسێن ساخلەم ژی هەر شەش هەیڤان جارەکێ فشارا خوە یا خوینێ بپشکنن. ئەگەر هات و نیشانێن بلندبوونێ لێ ددیار بن، داکو هەر زوو بشێت

چارەسەریا خوە بکەت و نەگەهیتە وی ڕادەی ئەڤ فشارە ببیتە ئەگەرێ جەلتەیا دلی و ڕاوەستیانا مەژی یان ژ کارکەفتنا گولچیسکان.

هەرسێ فاکتەرێن جگارەکێشان و بلندبوونا کولیسترولێ دناڤ خوینێ دا و فشارا خوینێ یا بلند دهێنە هەژمارتن فاکتەرێن سەرەکی و مەترسیدار یێن پەیدابوونا نەخوشیا خوینبەرێن دلی. چەندین فاکتەرێن دی یێن ناڤنجی ژی هەنە کو ڕول د پەیدابوونا ڤێ نەخوشیێ دا هەیە وەك نەخوشیا شەکرێ و کێم لڤین و فشارێن دەرونی و ئاریشەیێن خێزانی. ڕۆژانە چەندین ڤەکۆلینێن زانستی یێن نوو ڕۆناهیێ دئێخنە سەر تەڤنێ ڤێ نەخوشیا مەترسیدار و چەند ڕاستی یێن وێ یێن ڤەشارتی ئاشکەرا دکەن.

قەلەوی:

قەلەوی ئەو نەخوشیە دەمێ تێکڕایێ بارستەیا لەشێ مرۆڤی ژ (30 کیلوگرام\مەترەکا دووجا) زێدەتر لێ دهێت. لێ سەنگا لەشی یا زێدە ئەو حالەتە دەمێ تێکڕایێ بارستەیا لەشی ژ (25 کیلوگرام\مەترەکا دووجا) زێدەتر لێ دهێت.

قەلەوی و سەنگا لەشی یا زێدە نە ب تنێ پشتەڤانیا وان فاکتەران دکەت یێن نەخوشیا خوینبەرێن دلی پەیدادکەت وەك نەخوشیا شەکرێ و بلندبوونا فشارا خوینێ و بلندبوونا دوهنێ خوینێ، بەلکو قەلەوی ب خوە ژی فاکتەرەکێ گرنگ و مەترسیدار یێ پەیدابوونا گشت نەخوشیێن دلی یە ب تایبەت خوینبەرێن دلی.

قەلەوی ب گشتی و قەلەویا زکی ب تایبەتی، دەستەکێ مەزن دگەل پەیدابوونا ڤێ نەخوشیێ هەیە. ئەگەر درێژاهیا کەمەرا زەلامی ژ (102 سانتیمەتران) و یا ژنێ ژ (88 سانتیمەتران) بوری، ل وی دەمی وەك حالەتەنەکێ نە سروشتی دێ هێتە هەژمارتن.

تیبینی: تێکڕاییا بارستەیا لەشی ب ڕێکا دابەشکرنا سەنگا لەشی ب کیلوگرامان ل سەر دووجارکیا درێژاهیا ب مەتران دهێتە هەژمارتن. بۆ نموونە کەسەکێ سەنگا وی 70 کیلوگرام بیت و درێژاهیا وی 1.7 مەتر بیت. ب ڤی ڕەنگی دێ هێتە پیڤان.

تێکڕاییا بارستەیا لەشی= سەنگا لەشی ب کیلوگرامان \ درێژاهی ب مەتران2

= 70\ 1.7x1.7

= 70\ 2.89

= 24.22

نەخوشیا شەکرێ:

نەخوشیا شەکرێ نەخوشیەکا هەرە بەربەلاڤە ل سەرانسەری جیهانێ و نێزیکی 240 ملیون کەس ل سەرانسەری جیهانی تووشی ڤێ نەخوشیێ بووینە و ب ئاوایەکێ گشتێ ب ڕێکا بوماوەی دناڤ خێزانان دا دهێتە ڤەگوهاستن. هەژی گوتنێ یە کو دوو جورێن ڤێ نەخوشیێ هەنە. جورێ یەکێ و جورێ دووێ لێ فاکتەرێ بوماوەی پتر دەست دگەل جورێ دووێ هەیە. ڤەکۆلینێن نوشداری دووپات دکەن کو کەسێن توشبووی ب نەخوشیا شەکرێ پتر تووشی نەخوشیا خوینبەرێن دلی دبن ژ کەسێن ئاسایی و د هەمان دەم دا قەلەوی و کێم لڤین ژی هاریکاریا توشبوونێ ب نەخوشیا شەکرێ دکەت.

کێمیا چالاکیێن جەستەی

هەروەکو د بەشێن بەری نوکە دا مە بەحسێ گرنگیا چالاکیێن جەستەی و وەرزشێ د پاراستنا ساخلەمیا مرۆڤی دا کری و نە ئەنجامدانا وان ئەگەرە مرۆڤ تووشی چەندین نەخوشیان ببیت کو یەك ژ وان ژی نەخوشیا خوینەرێن دلی یە.

فاکتەرێن دەروونی:

گومان تێدا نینە کو لاوازبوونا پەیوەندییێن جڤاکی و ئابوری پەیوەندیەکا ڕاستەخو ب لاوازبوونا ساخلەمیا مرۆڤی و کێمبوونا تێکڕایا ژیێ وی ڤە هەیە. یا خویایە کو فشارێن دەروونی ڕۆلەکێ کاریگەر هەیە د پەیدابوونا نەخوشیا خوینبەرێن دلی دا. هەرچەندە چ پیڤەر نینن فشارێن دەروونی پێ بهێنە پیڤان هەروەکو کا چەوا ئاستێ کولیسترول و فشارا خوینێ پێ دهێتە پیڤان، لێ گەلەك بەلگەیێن بهێز هەنە کو توشبوونا مرۆڤی ب فشارێن دەرونی بۆ ماوەیەکێ درێژ دبیتە ئەگەرێ توشبوونا مرۆڤی ب نەخوشیا خوینبەرێن دلی.

هندەك ڤەکۆلینێن دی ژی دووپات دکەن کو توشبوونا مرۆڤ ب فشارێن دەروونی یێن دژوار و بەردەوام جورەك ژ جورێن تێکچوونێن دلی ل دەڤ مرۆڤی پەیدادکەت وەك جەلتەیا دلی و تێکچوونەکا دژوار د لێدانێن دلی دا.

3. ئەرێ فاکتەرێ بوماوەی ڕۆل هەیە؟

گومان تێدا نینە کو توشبوونا یەك ژ ئەندامێن خێزانێ وەك دایك و باب و خووشك و برا ب جەلتەیێن دلی، مگرتیا توشبوونا کەسێن دی ژی دناڤ وێ خێزانێ دا ب نەخوشیا خوینبەرێن دلی زێدە دکەت.

4. خوپاراستن ژ نەخوشیا خوینبەرێن دلی:

گەلەك ڕێك هەنە هاریکاریا مە دکەن ژ ڤێ نەخوشیێ دوور بکەڤین، وەك:

- هێلانا کێشانا جگارەیان.
- کێمکرنا ئاستێ کولیسترولی دناڤ خوینێ دا ب ڕێکا کێمکرنا خوارنێن ب دوهن.
- کونترۆلکرن ل سەر بلندبوونا فشارا خوینێ
- کێمکرنا سەنگا لەشی یا زێدە.
- ئەنجامدانا چالاکیێن جەستەی و وەرزشێ.
- کونترۆلکرنا ڕێژا شەکرێ ل دەڤ کەسێن تووشی نەخوشیا شەکرێ بووین.

5. و ل دوماهیێ:

ئەگەر مە بڤێت خوە ژ نەخوشیا خوینبەرێن دلی یێن تاجی دوور بکەین، یا پێدڤیە هەر ب لەز خوە ژ کێشانا جگارەیان دوور بکەین و پێگیریێ ب سیستەمەکێ خوارنێ یێ کێم دوهن بکەین و ڕێژا کەسکاتی و فێقی تێدا زێدە بکەین. هەردیسان چەندین چالاکیێن جەستەی ئەنجام بدەین وەك ڕێڤەچوون و غاردان و مەلەڤانی. کێمکرنا سەنگا لەشی یا زێدە و چارەسەکرنا فشارا خوینێ یا بلندبووی و ڕێژا کولیسترولێ دناڤ خوینێ ل ژێر شیرەت و ڕاسپاردەیێن نوشدارێ تایبەتمەند. هەردیسان خوە پاراستن ژ فشارێن دەروونی یێن دژوار و دومدرێژ.

دووەم: قەلەوی

1. ئەگەر و جورێن قەلەویێ:

ڕاستیەکا تەعل هەیە کو بەردەوام زانا و بسپورێن بوارێ خۆراکی دووپاتییێ ل سەر دکەن ئەوژی ژ سەرجەمێ هەر سێ کەسان ل سەر ڕوویێ ئەردی، کەسەك گازندەیان ژ ئاریشەیا قەلەوییێ دکەت.

پتریا جاران، ئەگەرێ سەرەکی یێ قەلەوییێ بۆ ژ دەستدانا هەڤسەنگیا ناڤبەرا وێ برا خوارنێ یا مرۆڤ دخوت دگەل وێ برا ب دروستاهی لەشێ وی پێدڤی پێ هەی دزڤڕیت. ب تایبەت دەمێ مرۆڤ برەکا مەزن یا خوارنێ دخوت و کێم چالاکیێن جەستەی و وەرزشی ئەنجام ددەت ژ پێخەمەت مەزاختنا وێ تێهنا دناڤ خوارنێ دا هەی.

ژ لایەکێ دی ڤە، هندەك نەخوشی هەنە دبنە ئەگەرێ قەلەوییێ وەك کێمبوونا چالاکیێن ڤەرێژا پەریزادێ "الغدە الدرقیە". هەردیسان پێکهاتەیا بایولوژی یا لەشێ هندەك مرۆڤان پتر پێشوازییێ ل قەلەوێ دکەت ژ یا هندەك مرۆڤێن دیتر. د هەمان دەم دا بەلاڤبوونا دیاردەیا خوارنێن ب لەز و پڕی دوهن و ڤەخارنێن گازی یێن برەکا مەزن یا شەکرێ دناڤ دا، دبنە ئەگەرێ سەنگا لەشێ مرۆڤی و قەلەوییێ. لێ فاکتەرێن بوماوەی و هورمۆنان، کێمتر (1٪) دەست دگەل پەیدابوونا قەلەوییێ هەیە ب تایبەت دناڤ جڤاکێن ڕۆژهەلاتا ناڤین دا.

چەوا دێ زانی تو یێ قەلەوی؟

تیرێ کەمەرا مرۆڤی	
ل دەڤ زەلامی	> 102 سانتیمەتر
ل دەڤ ژنێ	> 88 سانتیمەتر

ب شێوەیەکێ گشتی دوو جورێن قەلەوییێ هەنە:

جورێ یەکێ: قەلەویا تووشی دەڤەرێن زکی و سینگی دبیت (بەشێ سەری یێ لەشێ مرۆڤی) و ئەڤە جورە مەترسیدارترە ژ جورێ دووێ.

جورێ دووێ: قەلەویا تووشی هەردوو ڕانان دبیت ب تایبەت ل دەڤ ژنان (بەشێ خوارێ یێ لەشێ مرۆڤی) و ئەڤە جورە مەترسیدارترە ژ جورێ ئێکێ.

2. تێکڕایا بارستەیا لەشی

هەروەکو بەری نوکە مە دیارکری کو سەنگا نموونەی یا لەشی پشت بەستنێ دکەتە سەر شێوازێ تێکڕایا بارستەیا لەشی Body Mass Index (سەنگ ب کیلوگرامان\ درێژاهیا دوورجارکی ب مەتران). ڕادێ سروشتی ل دەڤ ڕەگەزێ نێر ژ (20-25) و ل دەڤ ڕەگەزێ مێ ژ (19-24) یە.

تێکڕایا بارستەیا لەشی ل دەڤ زەلامی	
سەنگا کێم	18.5 >
سەنگا سروشتی	24.9-18.5
سەنگا زێدە	29.6-25
قەلەوی (جورێ یەکێ)	34.9-30
قەلەوی (جورێ دووێ)	39.9-35
قەلەویا زێدە	40 <

3. مەترسیێن ساخلەمی یێ قەلەویێ

قەلەوی دبیتە ئەگەرێ پەیدابوونا چەندین نەخوشییێن مەترسیدار. وەك:

- نەخوشییێن خوینبەرێن دلی یێن تاجی و بلندبونا فشارا خوینێ.
- هندەك جورێن پەنجەشێرێ: وەك پەنجەشێرا مەمکان ل دەڤ ژنێ پشتی ژیێ بێهیڤیبوونێ. پەنجەشێرا دیوارێ ناڤخویا مالبچووکی. پەنجەشێرا پرۆستاتان ل دەڤ زەلامی. پەنجەشێرا قولون و گولچیسکان ل دەڤ هەردوو ڕەگەزان.
- نەخوشیا شەکرێ. پتریا کەسێن توشبووی ب نەخوشیا شەکرێ یا پشت بەستنێ نەکەتە سەر ئەنسولینی "جورێ دووێ ژ نەخوشیا شەکرێ" کەسێن قەلەون.
- بەرکێن زراڤێ، واستیان و بێهن تەنگی، هەودانا گەهـ و چوکان، نەخوشییێن پیستی، ئاریشەییێن دەروونی و جڤاکی و لاوازیا سیکسی ل دەڤ زەلامان.



4. قەلەوی و نەخوشیا خوینبەرێن دلی:

هەرچەندە قەلەوی ب تنێ نە ژ ئەگەرێن سەرەکی و مەترسیدار یێن پەیدابوونا نەخوشیا خوینبەرێن دلی یە، لێ قەلەوی دبیتە ئەگەرێ پەیدابوونا نەخوشیێن دی کو یێن ژ لایێ خوە ڤە دبنە ئەگەرێ پەیدابوونا ژانە سینگ و جەلتەیێن دلی. قەلەویێ پەیوەندیەکا ڕاستەخو دگەل بلندبوونا فشارا خوینێ و نەخوشیا شەکرێ و بلندبوونا دوهنی دناڤ خوینێ و کێمبوونا جورێ ب مفا یێن کولیسترولی هەیە. ئەڤ فاکتەرە ژی هەموو ئەگەرێن سەرەکی یێن پەیدابوونا نەخوشیا خوینبەرێن دلی نە.

کێمبوونا چوونا هەوای بۆ ناڤ هەردوو سیهان ب ئاوایەکێ درێژخایەن دبیتە ئەگەرێ بلنبوونا فشارا خوینبەرێن سیهان کو ئەوژی ژ لایێ خو ڤە پتر فشارێ دکەنە سەر پلا ڕاستێ یا دلی و د ئەنجام دا دبیتە ئەگەرێ ژ کارئێخستنا پلا ڕاستێ یا دلێ و ل وی دەمی نەخوش دێ هەست ب بێهن تەنگیێ و واستیانەکا زێدە و وەرمینا پێیان کەت.

5. قەلەوی و نەخوشیا شەکرێ:

نە هەر کەسێ تووشی ئاریشەیا قەلەوییێ بیت ڕامانا وێ ئەوە دێ تووشی نەخوشیا شەکرێ ژی بیت، ژبەرکو ب تنێ (10-15٪) ژ قەلەوان تووشی نەخوشیا شەکرێ دبن. ئەو کەسێن تووشی ئاریشەیا قەلەوییێ د بەشێ سەری یێ لەشی دا بووین، ئانکو ل دەڤەرا زك و سینگی دا" پتر دکەڤنە بەر مەترسیا توشبوونا نەخوشیا شەکرێ.

ل دەڤ کەسێن قەلەو یێن تووشی نەخوشیا شەکرێ بووین، ئاریشەیا کێمبوونا هورمۆنێ ئەنسولینی نینە، بەلکو خانەیێن لەشی بەرگری دژی ڤی هورمۆنی هەیە و ناهێلیت کارێ خوە بکەت، ژبەر هندێ لەشێ مرۆڤی دێ نەچار بیت بڕەکا مەزنتر یا هورمۆنێ ئەنسولینی بەرهەم بینیت لێ د هەمان دەم دا کاریگەریا وی هەر یا کێمە و نەشێت کارێ خوە ب دروستاهی بکەت، د ئەنجام دا ڕێژا شەکرێ دناڤ خوینێ دا دێ زێدە بیت و پاشی دگەل میزێ دەرکەڤیت.

هەبوونا هژمارەکا مەزن یا خانەیێن دوهنی و قەبارێ وان یێ مەزن ل پێش خانەیێن دی ڤە، ئەگەرێ سەرەکی یە کو خانەیێن لەشی بەرڤانییێ ژ خوە بکەن دژی هورمۆنێ ئەنسولینی. ژبەر هندێ کێمکرنا سەنگا لەشی یا زێدە دێ بیتە ئەگەر بەرەڤانیا خانەیان دژی ئەنسولینی ژی سڤك بیت. دەمێ ئەڤ بەرڤانیە نەمینیت، نەخوشیا شەکرێ ژی دێ سڤك بیت. لەوڕا گەلەك جاران کەسێن قەلەو بێ ب بکارئینانا دەرمانان ب هاریکاریا ڤێ ڕێکا سروشتی دهێنە چارەسەرکرن.

6. قەلەوی و سیستەمێ هەناسەدانێ:

گومان تێدا نینە کو قەلەوی بارەگێ گرانە ل سەر دلی و سینگی و بوریا بڕبڕەیێن پشتی و چوکان. ل دەڤ کەسێن قەلەو، بڕەکا مەزن یا دوهنی ل سەر دیوارێ سینگ و زکێ وان خڕڤە دبیت و ناهێلیت هەوا ب ئاوایەکێ ئاسایی و بڕەکا نورمال بچیتە د ژوور ڤە و دەرکەڤیت، ژبەر هندێ لەش نەشێت پێدڤیا خوە ژ گازا ئوکسجینی یا مفادار دابین بکەت و نەشێت خوە ژ بەرمایکێن گازا دووەم ئوکسیدا کاربونی یا زیانبەخش قورتال بکەت. ل وی دەمی کەسێ نەخوش دێ هەست ب بێهنتەنگییێ کەت نەخاسم دەمێ کارەکی ئەنجام ددەت خو هەکە چەند یێ سڤك بیت. ئەڤ بێهنتەنگیە دێ بیتە ئەگەر ئەو کەس هند نەهێت و بچیت و کارێن گران بکەت، ب ڤی ڕەنگی دێ سەنگا وی زێدە بیت.

7. سەنگا زێدەتر... هزرکرنەکا کێمتر:

قەلەوی نە ب تنێ بارگرانیە بۆ سەر لەشی، بەلکو بارگرانیە بۆ سەر مەژی ژی. شیانێن بیرتیژی و هزرکرنێ یێن مرۆڤی ب ئاوایەکێ نەرێنی دکەڤنە ژێر کاریگەریا سەنگا زێدە. هەردەمێ سەنگا مرۆڤی زێدە بوو، هزرکرنا وی دێ بەتەنگ بیت و چالاکیێن وی یێن هزری دێ لاواز بن. ژبەر هندێ کەسێن قەلەو کێمتر خوە ل بەر ئاریشە و نەخوشیان دگرن. ڤەکۆلەر دووپات دکەن کو خوارنا زێدە ساخلەمیا مرۆڤی ژ هەموو لایانان ڤە وێران دکەت. قەلەوی زیانێ دگەهینتە ئەقلی هەروەکو کا چەوا دگەهینتە لەشی. ئەڤ چەندە ژی بیرا مە ل وێ گوتنا ناڤدار دئینیت یا دبێژیت: "زکێ تژی حەز ژ هزرکرنێ ناکەت"

8. شیرەت بۆ کەسێن توشبووی ب قەلەویێ

پتریا حالەتێن قەلەویێ، ئەگەرێ وان بۆ زێدەڕوویا هندەك دایكان دزڤڕیت دەمێ خوارنەکا زێدە ددەنە زارۆکێن خوە د سالێن دەستپێکا ژیێ وان دا، ئەڤ چەندە ژی دبیتە ئەگەرێ زێدەبوونا خانەیێن دوهنی دناڤ لەشێ وان دا و ئەڤ خانەیە دێ بەردەوام مەزن بن داکو بڕەکا زێدەتر یا دوهنی عەمبار کەن. ژبەر هندێ چارەسەریا قەلەویێ خو ژ بچووکاتیێ دەست پێدکەت ئەوژی ب دانا خوارنەکا ساخلەم و بێ زێدەروویی بۆ زارۆکی.

باشترین ڕێك بۆ کێمکرنا سەنگا لەشی، ئەو ڕێکە یا هێدی هێدی سەنگا لەشێ مرۆڤی کێم دکەت، ژبەر هندێ خوە ژ وان ڕێك و دەرمانان بدە پاش یێن د ماوەیەکێ گەلەك کێم دا سەنگا تە ب ئاوایەکێ بەرچاڤ کێم دکەن. داکو لەشێ مرۆڤی خوە ژ شانەیێن دوهنی یێن زێدە فورتال بکەت، پێدڤیە لەشێ تە بڕەکا گونجای یا خوارنێ وەربگریت و تێهنەکا مەزنتر بمەزێخی ئەوژی ب ڕێکا وەرزشا لەش سڤکیێ.

خوارنێن ب تایبەت بۆ ڕژێمێ و کێمکرنا سەنگا لەشی هاتینە دروستکرن، چ مفایەکێ هۆسا یێ مەزن تێدا نینە کو هاریکاریا تە بکەت، ژبەر هندێ نوشدار تە شیرەت دکەن خوە ژێ دوور بێخی. نوشدار قەت تە شیرەت ناکەن دەرمانێن کێمکرنا سەنگا لەشی بکاربینی، چونکی زیانێن وان گەلەك مەزنتر و پترن ژ مفایێن وان.

هندی ژ تە بهێت خوارنێن خوە کێم بکەت ب تایبەت خوارنێن پڕی شەکر و دوهن و قەلاندی. پتریا ئەو کەسێن ژیانەکا ئارام و ب سانەهی دبورینن، ڕۆژانە پێدڤی ب پتر ژ (1200) گەرموکەیان نابن، لێ ئەو کەسێن ژیانەکا ب زەحمەت و کارێن گران ئەنجام

ددەن، ڕۆژانە پێدڤی ب (2500-2000) گەرموکەیان دبن. ئەو زێرەڤانی ب تنێ بەس نینە کا ئەم چ دخوین، بەلکو دڤێ ئەم زێرەڤانیا ڤەخارنێن خوە ژی بکەین. پێکولێ بکە خوە ژ ڤەخارنێن گازی دوور بکەی وەك کولا و سڤن ئاپ و سودا و جورێن دی.

هەروەسا خوە ژ خوارنێن دوهنی بپارێزە، چونکی دوهن گەرموکەیان دووقات ژ شەکر و پرۆتینان ددەتە لەشێ تە. پێکولێ بکە خوە ژ گوشتێ ب دوهن و بەرهەمێن شیری یێن تێر دوهن وەك نیڤشك و پەنیر و کریم دوور بێخە، ب تایبەت دوهنێ گیانەوەری.

پێکولێ بکە شیرێ کێم دوهن یان بێ دوهن ڤەخوی. هەردیسان دوهنێن نەتێر بکاربینە وەك زەیتا گولبەرۆژان و گەنموکان و زەیتا زەیتونان. خوە ژ شیریناهی و بەقلاوە و پسکێت و جورێن وان دوور بێخە، بەلکو ل شوونا وان زەلاتێن فێقی و شەربات ڤەخو. هەردیسان خوارنا نانی ژی کێم بکە.

بەردەوام وەرزش و ڕاهێنانان بکە و باشترین جورێن وەرزشێ ژی غاردانا ب لەز و مەلەڤانی نە. پێکولێ بکە هند پشت بەستنا کارێن خوە نەکە سەر ترۆمبێلێ.

سێیەم: بلدبوونا کولیسترولێ خوینێ

ل ڤان سالێن دوماهیێ، ل وەلاتێن ڕۆژئاڤای شەڕەکێ ڕاگەهاندنێ یێ باش د ڕۆژنامە و گوڤار و ڕاپورت و دیدار و ماپەرێن ئەنترنێتێ دا دژی زیانێن بلندبوونا ئاستێ کولیسترولی و دوهنێ دناڤ خوینێ دا دەستپێکریە، ئەڤە ل دەمەکی کو پتریا خەلکی ل وەلاتێ مە پترە نیڤەکا خەلکی توشی نەخوشیا بلندبوونا کولیسترولێ دناڤ خوینێ دا بووینە بێ کو ئاگەهـ ژ خوە هەبیت یان ل بەر خوە بڕاوەستن ل دەمەکی کو بلندبوونا ئاستێ کولیسترولی دناڤ خوینێ دا یەکە ژ فاکتەرێن سەرەکی یێن پەیدابوونا جەلتەیێن دلی.

1. کولیسترۆل چیە؟

کولیسترول کەرەستەیەکێ دوهنی یە کو ب ئاوایەکێ سروشتی دناڤ خانەیێن لەشی دا هەیە و یەکە ژ پێکهاتەیێن سەرەکی یێن خانەیان و چەندین هورمۆنێن گرنگ و

کەرەستەیێن گرنگ بۆ لەشی ژێ دهێنە دروستکرن وەك کورتیزون و هورمۆنێن نێرینە و مێینە و ترشێن زەر یێن کو هاریکاریا مێژتنا کەرەستەیێن دوهنی دناڤ ڕیڤیکان دا دکەن.

هەموو ئەو کولیسترولێ دناڤ خوینا مە دا ژ خوارنێ ناهێت، بەلکو پتر ژ سێیکا کولیسترولی لەشێ مە ب خوە دروست دکەت چ مە پێدڤی پێ هەبیت یان نەبیت. خوین ژێ ڤی کولیسترولی دگەل خوە دهەلگریت و دگەهینتە جهێن پێدڤی، لێ هەرگاڤا تێکراییێن وی ژ ڕادێ سروشتی بورین، دێ چەندین نەخوشیان پەیداکەت.

2. جورێن دوهنی

ب ئاوایەکێ گشتی دو جورێن دوهنی هەنە، دوهنی زیانبەخش و دوهنێ ب مفا.

- جورێ ب مفا یێ کولیسترولی دبێژنێ پرۆتینێ دوهنی یێ چڕی بلند HDL. چەند ئاستێ ڤی جورێ کولیسترولی دناڤ خوینێ دا بلند بیت، مەترسیا توشبوونا مرۆڤی ب نەخوشییێن خوینبەرێن دلی کێم دبیت. گومان تێدا نینە کو کێمکرنا سەنگا لەشی و ئەنجامدانا وەرزشێ و هێلانا جگارەیان گرنگترین فاکتەرێن زێدەبوونا ڤی جورێ ب مفا یێ کولیسترولی نە دناڤ خوینێ دا.
- جورێ زیانبەخش یی کولیسترولی دبێژنێ پرۆتینێ دوهنی یێ چڕی نزم LDL. ئەڤ جورە ڕادبیت ب ڤەگوهاستنا کولیسترولی ژ جگەرێ بۆ خانەیێن لەشی یێن جودا جودا و کومکرنا وی ل سەر دیوارێن ناڤخویی یێن خوینبەران. ب ڤی ڕەنگی دبیتە ئەگەرێ تەنگبوون و ڕەقبوونا خوینبەران. ئەگەر هات و ئەڤ تەنگبوونە د خوینبەرێن دلی دا پەیدابوو، دێ بیتە ئەگەرێ ژانێن سینگی و جەلتەیا دلی.

3. شیرەتێن پێدڤی بۆ خوپاراستنێ ژ بلندبوونا دوهنێ دناڤ خوینێ دا:

- خوارنا بەرهەمێن سپیاتی یێن کێم دوهن ل شوونا بەرهەمێن سپیاتی یێن تێر دوهن. هەروەسا کێمکرنا خوارنا گوشتێ سۆر، ل شوونا وان گوشتێ سپی بکاربینن وەك گوشتێ مریشك و ماسیان.
- نەهێلانا پارچەیێن دوهنی ب گوشتی و لادانا پیستێ مریشکێ و ماسیان بەری دروستکرنێ. خوە دوورکرن ژ گوشتێن دەستکرد ب تایبەت وان جوران یێن ل خوارنگەهێن ب لەز دهێنە پێشکێشکرن.

- کەلاندنا گوشتی باشترە ژ گوشتێ قەلاندی یان بژارتی. هندی د شیان دا بیت گوشتی دناڤ زەیتێ و دوهنی دا نەقەلینن.
- زێدە خوارنا کەسکاتی و فێقی ب تایبەت ئەوێن زەنگین ب ڕیشالێن خۆراکی و خوە دوورکرن ژ خوارنێن تێر دوهن وەکو شریناهی و پسکێتان.
- کێمکرنا شەکرێ د ڤەخارن و شیریناهیان دا وەك چا و قەهوە و نسکافیێ دا.

چوارم: نەخوشیا شەکرێ

1. بەلاڤبوونا نەخوشیا شەکرێ:

نەخوشیا شەکرێ دهێتە هەژمارتن یەك ژ نەخوشیێن دومدرێژ و بەربەلاڤ ل سەرانسەری جیهانێ و هژمارەکا مەزن یا خەلکی توشبووینێ کو سەرژمێریاری دیاردکەن نێزیکی (240) ملیون کەسان ل سەرانسەری جیهانێ ژبەر ڤێ دنالن و پێشبینی دهێتە کرن ل سالا (2025)ێ ئەڤ هژمارە بگەهیتە (330) ملیون کەسان. نێزیکی (80٪) ژ ڤان کەسان ل وەلاتین پاشکەفتی، ئانکو وەلاتێن جیهانا سییێ دژین. ئاریشەیا مەزن ئەوە کو پتر ژ (50٪) ژ ڤان کەسان هەر نزانن یێن تووشی ڤێ نەخوشیێ بووین و ل هندەك وەلاتان نێزیکی (80٪) ژ کەسێن توشبووی ئاگەهـ ژ نەخوشیا خوە نینە.

ئەگەرێ سەرەکی یێ ڤێ هژمارا مەزن یا توشبوویان بۆ گوهۆڕینا شێوازێ ژیانا سەردەم و نوو دزڤڕیت، زێدەباری قەلەوی و کێم لڤین و گوهۆڕینا جورێن خوارنێ. حالەتێن نەخوشیا شەکرێ ب هەردوو جورێن خوە ڤە (جورێ یەکێ و جورێ دووێ) ب ئاوایەکێ مەترسیدار ل دەڤ زارۆکان ژی زێدەبووینە.

2. جورێن نەخوشیا شەکرێ:

ب ئاوایەکێ سەرەکی، دوو جورێ، نەخوشیا شەکرێ هەنە:

- جورێ یەکێ: ئەڤ جورە پتر تووشی زارۆك و گەنجان دبیت کو ڤەڕێژا پەنکریاسێ ل دەڤ کەسێن تشبووی نەشێت ب دروستاهی بکارێ خوە ڕاببیت و هورمۆنێ

ئەنسولینی دروست بکەت، ژبەر هندێ نەساخ نەچار دبیت ڕۆژانە چارەسەریا ئەنسولینی وەربگریت.

- <u>جورێ دووێ:</u> ئەڤ جورە بەهرا پتر تووشی کەسێن پێگەهشتی و دانعەمر دبیت (ڕێژا 90٪ ژ توشبوویێ، ڤی جوری کەسێن دانعەمرن). هەرچەندە د ڤی جوری دا ڤەرێژا پەنکریاسێ ب یەکجاری ژکارنەکەفتیە، لێ ئەو برا کێم یا هورمۆنێ ئەنسولینی بەرهەم دئینیت پێدڤیێن لەشی دابین ناکەت، ژبەر هندێ لەش نەشێت پشتا خوە پێ گەرم بکەت. گومان تێدا نینە کو ژ بلی فاکتەرێ بوماوەی، قەلەوی و کێم لڤین فاکتەرێن گرنگ یێن پەیدابوونا ڤی جورێ نەخوشییێ نە.

3. نیشانێن پەیدابوونا نەخوشیا شەکرێ.

دەمێ مرۆڤ تووشی نەخوشیا شەکرێ دبیت، ڤێجا کیژ جور بیت، گەلەك نیشانێن نەخوشیێ ل دەڤ مرۆڤی پەیدادبن کو ب ساناهی مرۆڤ دشێت بزانیت کو ئەڤ نیشانە یێن نەخوشیا شەکرێ نە نەك چ نەخوشیێن دی. ژ گرنگترین وان نیشانان:

- زێدە چوونا دەستئاڤا زراڤ.
- زێدە هەستکرن ب تێهناتیێ.
- واستیان.
- ژ دەستدانا سەنگا لەشی.
- زێدەبوونا حەزا خوارنێ.
- گیروبوونا چاکبوونا برینان، ب تایبەت برینێن پێیان.
- ژ دەستدانا بیرتیژیێ.
- شێلیبوونا رۆناهی و دیتنێ.
- دوبارەبوونا کولبوونێن کەنالێن میزێ ل دەڤ ژنێ.
- ئاریشەیێن ڕەڤبوونا ئەندامێ سیکسی یێ زەلامی.

4. ئەگەرێن پەیدابوونا نەخوشیا شەکرێ

- قەلەوی.
- کێم لڤین و چالاکیێن جەستەی.

- دیرۆکا خێزانی یا هەبوونا نەخوشیا شەکرێ.
- ب ناڤسال ڤە چوون.
- بلندبوونا ڕێژا دوهنی دناڤ خوینێ دا.
- هەبوونا هندەك جینێن تایبەت یێن ڤێ نەخوشیێ ل سەر DNA یێ کەسێ توشبووی.

5. خوپاراستن ژ نەخوشیا شەکرێ

یەکەم پێنگاڤا خوپاراستنێ ژ نەخوشیا شەکرێ، کێمکرنا سەنگا لەشی یە، ئەوژی ب ڕێکا پێگیریکرنێ ب سیستەمەکێ خوارنێ یێ ساخلەم و ئەنجامدانا وەرزشێ ب ئاوایەکێ ب ڕێکوپێك. هندەك ڤەکۆلین دیاردکەن کو ژ سەرجەمێ دەھ کەسێن توشبووی ب نەخوشیا شەکرێ، د شیاندایە نەھ کەس ب ڤان پێرابوونان بهێنە چارەسەکرن ب تایبەت کەسێن توشبووی ب جورێ دووێ یێ ڤێ نەخوشیێ.

یا ل سەر هەموو دایك و بابێن توشبووی ب نەخوشیا شەکرێ ئاگەھـ ژ زارۆکێن خوە هەبیت و نەهێلن ب ئاوایەکێ هەڕەمەکی خوارنێ بخون نەخاسم خوارنا نەساخلەم و پڕی دوهن، داکو ژ ڤەلەویێ د دووربن و ئەوژی تووشی ڤێ نەخوشیێ نەبن.

هەردیسان ل سەر وان ژنێن تێبینیا سەنگا زارۆکێن خوە یێن ژ نوو دانای بکەن، ئەگەر سەنگا وان ل دەمێ ژ دایکبوونێ ژ سەنگا زارۆکێن سروشتی پتر بوو، پێدڤیە دایك خوە ژ ڤەلەویێ بپارێزیت، چونکی ئەڤ چەندە مەترسیا توشبوونا وێ ب نەخوشیا شەکرێ زێدە دکەت. ژ لایەکێ دی ڤە، پێدڤیە ئەندامێن خێزانێ ئاگەھـ ژ ساخلەمیا خوە هەبیت دەمێ دبینن کەسەکێ دی یێ خێزانا وان نەخوشیا شەکرێ هەیە، چونکی دوور نینە ئەڤ نەخوشیە ل دەڤ وان ژی پەیدابببیت.

پێنجەم: بلندبوونا فشارا خوینێ:

1. کوژەکێ بێدەنگ

ئاریشەیا بلندبوونا فشارا خوینێ کو دهێتە نیاسین ب کوژەکێ بێدەنگ، تووشی هژمارەکا مەزن یا خەلکی ل سەرانسەری جیهانێ بوویە. نێزیکی (25-30٪) ژ خەلکی ل وەلاتێن ڕۆژهەلاتا ناڤین و وەلاتێن عەرەبی ژبەر نەخوشیا فشارا خوینێ یا بلند دنالن. توشبوویێن نەخوشیا بلندبوونا فشارا خوینێ ئەو کەسن یێن ئاستێ فشارا خوینا وان دگەهیتە (140/90 مللیمەتر جیوە).

ل ڤێرێ ئاریشا مەزن ئەو نینە کو ئەڤ کەسە یێن تووشی فشارا خوینێ یا بلند بووین، بەلکو ئاریشە ئەوە کو هژمارەکا مەزن یا کەسێن توشبووی ئاگەهـ ژ نەخوشیا خوە نینە، چونکی د ڕاستی دا ئەو چ نیشانێن بلندبوونا فشارا خوینێ ل دەڤ خوە نابینن. ژبەر هندێ گەلەك کەسێن توشبووی دێ پرسیار کەن کا بوچی ل سەر وان یا پێدڤیە ئەو چارەسەریا خوە بکەن و دەرمانان بخون ل دەمەکی وان چ جاران گازندە نەکرینە.

سەرەڕای وێ پێشکەفتنا مەزن یا زانا ل دور میکانیزمێن بلندبوونا فشارا خوینێ گەهشتینێ، لێ هێشتا ئەگەرێن سەرەکی یێن بلندبوونا ڤێ فشارێ ل دەڤ (90-95٪) ژ کەسێن توشبووی نە دیارن.

<u>گرنگیا ڤێ نەخوشییێ ژ لاییێ نوشداری ڤە بۆ دوو خالان دزڤڕیت:</u>

- بلندبوونا فشارا خوینێ مەترسیا توشبوونا مرۆڤی ب جەلتەیا دلی یان ڕاوەستیانا مەژی زێدە دکەت، لێ ئەڤ مەترسیە ب ئاوایەکێ بەرچاڤ کێم دبیت دەمێ کەسێ توشبووی چارەسەریا خوە دکەت و دەرمانێن پێدڤی دخوت.
- پتریا کەسێن توشبووی ب فشارا خوینێ یا بلند، د ڕاستی دا ئەو نزانن یێن تووشی ڤێ نەخوشییێ بووین، چونکی بەهرا پتری جاران نیشانێن وێ دبەرزەنە سەرەڕای کو هندەك کەس هەست ب سەرئێشان و گێژبوونی و واستیانێ دکەن. ژبەر هندێ یا پێدڤیە هەر چەند هەیڤەکان مرۆڤ پشکنینێ بۆ فشارا خوە یا خوینێ بکەت.

2. هندەك ڤاكتەرێن دبنە ئەگەرێ بلندبوونا ڤشارا خوینێ:

هەروەکو بەری نوکە مە دیارکری کو د پتریا حالەتان دا ئەگەرێ بلندبوونا فشارا خوینێ ناهێتە زانین، لێ هندەك فاکتەر هەنە کو ڕەنگە پەیوەندی دگەل بلندبوونا فشارا خوینێ هەبیت، وەك:

- ئەگەر یەك ژ دایك و بابان نەخوشیا فشارا خوینێ یا بلند هەبیت، دوور نینە زارۆکێن وان ژی تووشی ڤێ نەخوشیێ ببنن. هەردیسان زێدە خوارنا خوارنێن سیر و ب خوێ دبنە ئەگەرێ زێدەبوونا قەبارێ خوینێ، ژبەر هندێ دل دێ نەچاربیت پتر خوە واستینیت و ب فشارەکا بلندتر خوینێ پالدەت. لەوڕا دێ بینین فشارا خوینێ یا بلند ل دەڤ کەسێن قەلەو تشتەکێ بەربەلاڤە.
- دبیت دوودلی و ترس ببیتە ئەگەرێ بلندبوونا فشارا خوینێ یا بەروەخت، لێ ئەڤ چەندە هندێ ناگەهینیت کو ئەو کەس ب بەردەوامی دێ تووشی ڤێ نەخوشیێ بیت.
- هندەك جورێن دەرمانان هەنە دبنە ئەگەرێ بلندکرنا فشارا خوینێ وەك حەبکێن دژی دووگیانیێ و حەبکێن کورتیزون.
- دبیت ئاریشەیێن گولچیسکان و ڤەرێژان ژی دەست ب دگەل بلندبوونا فشارا خوینێ هەبیت.

3. تێکەلبوونێن ڤێ نەخوشیێ:

د ڕاستی دا ئەگەر نەخوشیا بلندبوونا فشارا خوینێ نەهێتە چارەسەرکرن، دوور نینە کەسێ نەساخ تووشی ڤێ نەخوشیێ ببیت. بۆ نموونە دل دێ مەزن بیت و خوینبەرێن خوینێ ژی دێ تەنگ و ڕەق بن، ژبەر هندێ ئەو دێ یێ بەرهەڤ بیت بۆ ڕودانا جەلتەیا دلی. هندەك جاران فشارا خوینێ یا گەلەك بلند و نەچارەسەرکری دبیتە ئەگەرێ پەیدابوونا خوینبەربوونێ د مەژی دا و د ئەنجام دا دێ کارێ مەژی ڕاوەستیت. هەردیسان ڕەنگە گولچیسك ژی ب دروستاهی کارێ خوە ئەنجام نەدەن و هەستا دیتنێ شێلی ببیت.

ژ لایەکێ دی ڤە، نزمبوونا فشارا خوینێ بۆ ئاستێ سروشتی، مەترسیا توشبوونێ ب ڕاوەستیانا مەژی ب ڕێژەیا (40٪) و مەترسیا توشبوونێ ب نەخوشیێ دلی ب ڕێژەیا (50٪) و مەترسیا توشبوونێ ب جەلتەیا دلی ب ڕێژەیا (25٪) کێم دکەت.

یا گرنگە دەمێ پشکنینا فشارا خوینێ بۆ نەخوشی دهێتە کرن، ئەو د ڕەوشەکا دەروونی یا ئارام دا بیت و بێ ڕوونشتی بیت، ئانکو نەبێ درێژکری بیت هەروەکو کا چەوا بەری چەند سالان نوشداران ب ڤی ئاوای پشکنین بۆ نەخوشان دکر.

4. بلندبوونا فشارا خوینێ ل دەمێ ژنان:

ئەو ژنێن حەبکێن دژی دووگیانیێ دخون پتر دگەنە بەر مەترسیا توشبوونێ ب نەخوشیا بلندابوونا فشارا خوینێ ژ ژنێن ئاسایی. ژبەر هندێ یا گرنگە ئەو بەردەوام و ب ئاوایەکێ ڕێکوپێك زێرەڤانیا فشارا خوینا خوە بکەن. ئەگەر هات و ئەو تووشی ڤێ نەخوشیێ بوون، یا باشتر ئەوە سەرەدانا نوشدارێ تایبەتمەند بکەت داکو هزرا خوە د ڕێکەکا دی دا بکەت بۆ ڕێگیریکرنێ ل دووگیانبوونێ.

5. چارەسەریا بلندبوونا فشارا خوینێ:

چاسەرەریا بێ دەرمان:

خوشبەختانە، گوهۆڕینا شێوازێ ژیانێ دشێت چەند خالەکان ژ فشارا خوینێ یا بلند بینتە خوارێ ب تایبەت ئەو کەسێن تووشی بلندبوونەکا سڤك بووین دێ ڤەگەڕنە سەر ڕەوشا خوە یا ئاسایی و ڕەنگە پێدڤی ب چ دەرمانان نەکەت.

گوهۆڕینا شێوازێ ژیانێ ژی چەندین پێرابوونان ب خوەڤە دگریت، وەك:

- کێمکرنا سەنگا لەشی: کێمکرنا نێزیکی (10 کیلوگرامان) ژ سەنگا لەشی، دشێت نێزیکی (10) پلەیان فشارا خوینێ بینتە خوارێ.
- پێگیریکرن ب خوارنەکا کێم خوێ: ئەڤ پێنگاڤە ژی دشێت فشارا خوینێ ژ (2-8) پلەیان بینتە خوارێ.
- خوە دوورکرن ژ وان خوارنان یێن فشارا خوینێ بلند دکەن وەك ڤەخارنا سوسێ. هەردیسان خوارنێن زەنگین ب خوێ وەك خوارنێن قودیککری و پتات و چپسان.
- ئەنجامدانا ڕاهێنانێن وەرزشی: پێگیریکرن ب سیستەمەکێ وەرزشی یێ ڕێکخستی وەك غاردانا ب لەز دشێت (4-9) پلەیێن فشارا خوینێ بینتە خوارێ.

- خوە دووركرن ژ جگارەكێشانێ: ئەگەر دل ژبەر ئاریشەیا فشارا خوینێ یا بلند بنالیت، جگارەكێشان دشێت ڤان ئاریشەیان بكەتە كارەسات. ئەگەر تو كەسەكێ جگاركێش بی و د هەمان دەم دا نەخوشیا فشارا خوینێ یا بلند هەبیت، باشترین و ب سانەهیترین رێك ژ بۆ پاراستنا دلێ خوە ژ جەلتەیان ئەوە یەكسەر دەست ژ جگارەیان بەردەی.
- هندی د شیان دا هەبیت، خوە ژ فشارێن دەروونی دوور بكەین. زێدەباری كونترۆلكرنا وان فاكتەرێن دی یێن دەست ب دگەل پەیدابوونا ڤێ نەخوشییێ هەی.

چاسەرەریا ب دەرمانان:

مەرەم ژ خوارنا دەرمانێن فشارا خوینێ یا بلند ئەوە كو كرۆنترۆلێ ل سەر فشارا خوینێ بكەت و بگەهینتە ئاستێ د بن (90/140) پلەیان دا. لێ ل دەڤ كەسێن توشبووی ب نەخوشیا شەكرێ یان گولچیسكان، دڤێت ئەڤ پلەیە بگەهیتە ژێر ئاستێ (80/130) پلەیان دا. خالەكا گرنك ل ڤێرێ هەیە كو نابیت نەخوش دەرمانان ژ دەڤ خوە بخوت، بەلكو نوشدارێ تایبەتمەند جورەكێ تایبەت یێ دەرمانان بۆ وی نڤیسیت كو دگەل رەوشا وی بگونجیت، چونكی پتریا نەخوشیان (سێ چارێك) دێ پێدڤیی ب پتر ژ جورەكی یان دوو جورێن دەرمانان بن و دبیت نوشدار د یەك دەم دا دوو جورێن دەرمانان بۆ نەخوشی پێشنیار بكەت ب تایبەت هەكە فشارا وی گەلەك یا بلند بیت و پتر بیت ژ (100/160) پلەیان.

مەزنبوونا زەڤلەكا دلی ژ ئەنجامێ نەچارەسەركرنا فشارا خوینێ یا بلند پەیدادبیت.

6. شیرەتێن ب لەز

- چارەسەریا فشارا خوینێ یا بلند نەراوەستینە خو هەكە تو هەست ب چ نیشانان ژی نەكەی. هەروەسا چ دەرمانان بێی نوشداری نەخو.
- ئەگەر تە ژبەر خوارنا دەرمانەكی هەست ب هندەك نیشانێن دی دكر، نوشدارێ خوە ئاگەهدار بكە.

شەشەم: تایا ڕوماتیزمێ Rheumatic fever

1. تایا ڕۆماتیزمێ چیە؟

نیشانێن تایا ڕوماتیزمێ پشتی دوو هەتا سێ حەفتیان ژ کولبوونا بەلاعیمان دەستپێدکەت، دبیت هندەك جاران پشتی حەفتیەکێ دەست پێبکەت. ئەڤ تایە دبیتە ئەگەرێ گەرمبوونا لەشی مرۆڤی و پەیدابوونا ئێشان و کولبوون و وەرمینا هژمارەکا گەهێن لەشێ مرۆڤی ب تایبەت گەهێن چوکان و تبلێن دەستان و پێیان و ئەنیشکان، پتریا جاران ژی گەها توشبووی ل دەمێ لڤاندنێ دێ سۆر بیت و وەرمیت و گەرم بیت و ئێشێت. ژبەر هندێ دێ کەسێ توشبووی ب دیمەنەکێ واستیای و خوهدای دیارکەت. بەهرا پتریا جاران ژی ئەڤ نیشانێن هەودانا گەهان پشتی (24-48) دەمژمێران دێ بەرزەبن.

ئەگەر هێرشا تایا ڕوماتیزمێ یا سڤك بوو، ڕەنگە چ نیشانێن نەخوشیێ ل دەڤ کەسێ توشبووی دیارنەکەن، بۆ نموونە دەمێ تووشی زەڤلەکا دلی دبیت. ژبەر هندێ ئەڤ حالەتە بێ دەستنیشانکرن و پشکنین دێ بوریت و ئەو ب خوە دێ چاك بیت.

لێ هەکە هێرشا تایا ڕوماتیزمێ گەلەك یا دژوار بیت، نیشانێن وێ گەلەك ب ڕووهنی و ئاشکەرای ل سەر لەشێ مرۆڤی دێ دیاربن، ل وی دەمی کەسێ توشبووی دێ گازندان ژ ئاریشەیا بێهنتەنگبوونێ کەت ب تایبەت دەمێ کارەکی دکەت یان ژی ل سەر تەختی یێ درێژکری بیت.

2. ئەگەرێن نەخوشیا تایا ڕوماتیزمێ و بەلاڤبوونا وێ:

دبیت گەلەك کەس نەزانن کو هەکە ئەو تایا بەلاعیمان ب چارەسەریەکا باش و چالاك چارەسەر نەکەن، دێ بیتە ئەگەرێ پەیداکرنا گەلەك ئاستەنگ و نەخوشیان بۆ دلی. تایا ڕوماتیزمێ تێکچوونەکا بەرگریا لەشی یە یاکو د ئەنجام دا دبیتە ئەگەرێ پەیدابوونا کولبوونا بەلاعیمان ژ لایێ بەکتریایا ژ جورێ ستریپتوکوکاس Streptococcus ڤە.

هەردیسان تایا ڕوماتیزمێ تووشی چوك و گەهان دبیت، هەروەکو کا چەوا تووشی زەڤلەکا دلی ژی دببیت. ئەگەر ئەڤ تایە ب ئاوایەکێ باش نەهێتە چارەسەرکرن، ڕەنگە

پشتی چەند سالەکان ببیتە ئەگەرێ پەیداکرنا چەند ئاریشەیەکان بۆ دلی وەك تێکچوونا سەردەڤکێن "صمامات" دلی و ستێربوونا وان و د ئەنجام دا خوین دێ ژبەر چیت.

ب ئاوایەکێ گشتی، تایا ڕوماتیزمێ تووشی زارۆکێن ژیێ وان دناڤبەرا (5-15) سالان دا دبیت. هەرچەندە ها وەختە تایا ڕۆماتیزمێ ل وەلاتێن ئەورووپی و ئەمریکا دێ بەرەڤ نەمانێ چیت، لێ هێشتا ل وەلاتێن ڕۆژهەلاتی و وەلاتێ مە ژی ئاریشەیەکا نوشداری یا مەزنە ب تایبەت دناڤ جڤاکێن هەژار و خودان خوارنەکا نەباش دا، یان ژی ل دەڤ وان کەسێن ل جهەکێ ئاکنجیبوونێ یێ پیس و نەساخلەم دژین. هەتا نوکە ژی نەخوشیێن دلی یێن ڕوماتیزمێ بەربەلاڤترین نەخوشیێن دلی نە ل دەڤ زارۆك و سنێلەیان ل وەلاتێن پاشکەفتی و دهێنە هەژمارتن ئەگەرێ سەرەکی یێ حالەتێن مرنێ و نەخوشیێن دلی ل دەڤ زارۆکان.

هندەك ڤەکۆلین دیاردکەن کو هەر ژ هزار زارۆکان، ل وەلاتێن عەرەبی کو هەرێما کوردستانێ ژی نوکە بەشەکە ژ ڤان وەلاتان، سێ زارۆك تووشی تایا ڕوماتیزمێ بووینە، ل دەمەکی کو ب تنێ پێنج زارۆك ژ سەرجەمێ سەد هزار زارۆکان ل ئەمریکا و ئەورۆپا و یابانێ تووشی ڕوماتیزمێ بووینە، ئەڤ چەندە ژی پیڤەرەکێ مەترسیدارە و هندێ دگەهینیت کو پتر شەرێ ڤێ نەخوشیێ بهێتە کرن هەتا کونترۆل ل سەر دهێتە کرن.

3. چەوا تایا ڕوماتیزمێ دهێتە چارەسەکرن؟

هێرشا تایا ڕوماتیزمێ ب بێهنڤەدانەکا تەمام دناڤ جهان دا دهێتە چارەسەکرن هەتا ب یەکجاری ئەو تا نەمینیت و هژمارا لێدانێن دلی و هێلکاریا دلی و لەزاتیا ڤەگوهاستنا خوینێ دزڤڕیتە ڕەوشا خوە یا ئاسایی. هەردیسان دێ نوشدار هندەك حەبکێن ئەسپرین دەتە کەسێ نەخوش و دبیت هندەك جاران ڕەوش بخوازیتە هندێ حەبکێن کورتیزون ژی بۆ پێشنیار بکەت.

4. ئەرێ ئەم دشێین نەهێلین تایا ڕۆماتیزمێ پەیدابیت؟

بەرسڤ: بەلێ. ئەگەر کولبوونا بەلاعیمان یا ژ ئەنجامێ توشبوونا بەکتریایێن ستریپتوکوکاس پەیدابووی ب ئاوایەکێ دروست بهێتە چارەسەکرن، دبێژنە ڤێ چەندێ خوپاراستنا دەستپێکی Primary prevention و حەبکێن ئەسپرین ژی باشترین

چارەسەری نە. ل ڤێرێ یا گرنگە نەخوش هەتا ماوەیێ (10) ڕۆژان ژی یێ بەردەوام بیت ل سەر خوارنا ڤان حەبکان خو هەکە نیشانێن نەخوشیێ ل دەڤ بەرزەبوون ژی داکو دوبارە و ژ نیشکەکێ ڤە نەخوشیا وی لێ نەزڤڕیت.

هەردیسان د شیاندایە توشبوونا زەڤلەکا دلی ب تایا ڕوماتیزمێ ب ڕێکا حەبکێن ئەسپرین یێن دومدرێژ و ب ئاوایەکێ بەردەوام بهێتە ڕاوەستاندن ئەوژی ژ پێخەمەت ڕێگریکرنێ ل هەر هێرشەکا تایا ڕوماتیزمێ. دبێژنە ڤێ چەندێ خوپاراستنا ناڤنجی Secondary prevention.

حەفتەم: کولبوونا جگەرێ یا ڤایروسی Viral Hepatitis

1. هەودانا جگەرێ یا ڤایروسی و ئەگەر و ڕێکێن خوپاراستنێ:

نەخوشیەکا بەربەلاڤە ل سەرانسەری جیهانی کو ژ لایێ هژمارەکا وان ڤاپروسان پەیدادبیت یێن هێرشێ دکەنە سەر جگەرێ "مێلاکا ڕەش" و تووشی کولبوونێ دکەت و خانەیێن وی پیچ دکەت.

ژ بلی ڤایروسان، چەندین فاکتەرێن دی ژی هەنە دبنە ئەگەرێ کولبوونا جگەرێ وەك ڤەخارنێن کحولی و هندەك جورێن دەرمانان وەك پاراسیتولی "ب تایبەت دەمێ ب برەکا مەزن دهێنە خوارن" و هندەك جورێن ژەهرێ و دەرمانێن مێریکوژ "مبيدات الحشرية" و کەروویان "فطريات". چەندین جورێن ڤایروسێن هەودانا جگەرێ هەنە کو هەتا نوکە شەش جور ژێ هاتینە ئاشکەراکرن، ئەوژی ئەڤەنە:

ڤایروسێ A: ئەڤ ڤایروسە پتر ل دەڤ زارۆکان یێ بەربەلاڤە و دگەل پیساتیێ دەردکەڤیتە ژ دەرڤە و جارەکا دی تووشی کەسەکێ دی دبیت و دچیتە د دەڤێ وی دا، ئەوژی ب ڕێکا خوارن و ئاڤ و تبلێن دەستی یێن پیسبووی ب پیساتیا کەسێ توشبووی.

ڤایروسێ B: ئەڤ ڤایروسە بەربەلاڤترین و مەترسیدارترن ڤایروسە تووشی هەموو مرۆڤان دبیت و د هەموو قۆناغێن ژیانا وان دا و پتر ژ هەموو ڤایروسێن دی دبیتە ئەگەرێ

نەخوشیا پەنجەشێرا جگەرێ. ئەڤ ڤایروسە دناڤ هەموو شلەیێن لەشی و ڤەرێژێن وی دا هەیە وەك خوینێ و تفێ و ڕۆندکان و میزێ و کێما زەلامی. ئەڤ ڤایروسە ب گەلەك ڕێکان ژ کەسەکی بۆ کەسەکێ دی دهێتە ڤەگۆهاستن وەك ڤەگوهاستنا خوینێ و پێکهاتەیێن وێ "تەپکێن سۆر و سپی یێن خوینێ، پەڕێن خوینێ و پلازمایا خوینێ"، ژ دەڤی بۆ دەڤی و ب ڕێکا کریارا سیکسی، ب ڕێکا بکارئینانا سرنجێن پیس و دەقێن ل سەر لەشی و کونکرنا گوهان و دەرزیکێن چینی و ل دەڤ وان کەسێن ڕاهاتی ل سەر بکارئینانا کەرەستەیێن بێهوشکەر ب تایبەت دەمێ دەرزیکەکێ بۆ گەلەك کەسان بکاردئینیت. هەردیسان دایکا هەلگرا ڤی ڤایروسی ژی دشێت بۆ زارۆکێ خوە ل دەمێ شیردانێ بڤەگوهێزیت.

<u>ڤایروسێ C</u>: ئەڤ ڤایروسە ژ مەترسیدارترین ڤایروسێن جگەرێ یە و ئەگەرێ سەرەکی یێ کولبوونا جگەرێ یا دومدرێژە ل ویلایەتێن یەکگرتی یێن ئەمریکی و ڕۆژ بۆ ڕۆژێ ل وەلاتێن عەرەبی ژی پتر یێ بەربەلاڤ دبیت. ئەڤ ڤایروسە ب پلا یەکێ ژ ئەنجامێ ڤەگوهاستنا خوینا توشبووی و پێکهاتەیێن وێ دهێتە ڤەگوهاستن بۆ کەسەکێ دی، هەردیسان ل دەمێ یەك شرینقەیەکا پیس بۆ پتر ژ کەسەکی دهێتە بکارئینان و ل دەمێ کەسەك ئەندامەکێ لەشێ خوە یێ توشبووی ب ڤی ڤایروسی ددەتە کەسەکێ دی. هەلگرێن ڤایروسێ سی پشتی چەندین سالان ژ توشبوونێ دێ تووشی چەندین ئاریشەیان د جگەرێ دا بن. ل دووڤ ڕاپورتەکا ڕێکخراوا ساخلەمیا جیهانی، نێزیکی (80٪) ژ کەسێن توشبووی کولبوونا جگەرێ یا دومدرێژ ل دەڤ وان وەڕار دکەت نێزیکی (20٪) تووشی شەمابوونا جگەرێ دبن و نێزیکی (5٪) ژی د ماوەیێ دەهـ سالێن پشتی هینگێ دا تووشی پەنجەشێرا جگەرێ دبن.

<u>ڤاروسێ D</u>: ئەڤ ڤایروسە ب تنێ هێرشێ دکەتە سەر وان کەسان یێن تووشی ڤایروسێ ژ جورێ B بووین و ڕێکا بەلاڤبوونا وی ژی وەکو ڕێکا بەلاڤبوونا ڤایروسێ B یە.

<u>ڤایروسێ E</u>: ئەڤ ڤایروسە ژی هەتا ڕادەیەکێ مەزن وەکو ڤایروسێ ژ جورێ A یە، چونکی ئەوژی ب ڕێکا خوارن و ڤەخارنا پیس دهێتە ڤەگوهاستن. هەردوو ڤایروسێن A و E دهێنە چارەسەرکرن و چ نیشانێن نەخوشیێ ل دەڤ جگەرێ ناهێلن ب تنێ هندەك جارێن کێم نەبیت. لێ هەکە ئەڤ ڤایروسە تووشی ژنەکا دووگیان بوو، مەترسیا توشبوونا وێ ب مرنێ (20٪) زێدە دکەت.

ڤایروسێ G: ئەڤ ڤایروسە ل سالا 1996 هاتیە ئاشکەراکرن و پەیوەندی ب نەخوشیێن جگەرێ یێن دژوار و دومدرێژ ڤە هەیە و ب رێکا خوینێ و پێکهاتەیێن وێ دهێتە ڤەگوهاستن.

2. کی هەلگرێ ڤایروسی یە؟

ئەو کەسە یێ تووشی ڤایروسێ ژ جورێ B و C و D بووی و چ نیشانێن نەخوشیێ ل دەڤ دیارنەکەن، لێ ئەڤ ڤایروسە هەر دێ دناڤ لەشێ وان دا مینیت و ژ کەسەکێ بۆ کەسەکێ دی هێتە ڤەگوهاستن. نوشدار دشێت ب رێکا پشکنینەکا خوینێ کەسێ توشبووی دیاربکەت. گومان تێدا نینە کو خوپاراستن باشترین رێکە بۆ خوە دوورکرنێ ژ کولبوونا جگەرێ و ئاریشەیێن جگەرێ کو رەنگە ببنە نەخوشیێن دومدرێژ بۆ ماوەیەکێ درێژ بڤەکێشن وەك شەمابوونا جگەرێ ل دەڤ کولبوونێن جگەرێ یێن ڤایروسێ B و C.

3. دێ چەوا خوە ژ ڤایروسێن جگەرێ پارێزین؟

- خوە دووربکە ژ بکارئینانا دەرزیکێ بۆ پتر ژ جارەکێ، بەلکو هەر دەرزیك و سرنجەکێ بۆ جارەکێ ب تنێ بکاربینە.
- گەلەك یێ هشیاربە ل دەمێ خوینێ وەردگری، چونکی دوور نینە خوین کەسێن خوبەش یا توشبووی بیت ب ڤی ڤایروسی.
- دانان دەرزیکێن دژی کولبوونا جگەرێ یا ڤایروسی ژ جورێ B بۆ وان کەسێت پتر دکەڤنە بەر مەترسیا ڤێ نەخوشیێ وەك زارۆکێن ژ نوو ژ دایکبووی، یان ژی ژ کەسێن توشبووی ب ڤایروسی، زێدەباری نوشدار و کاربەدەستێن نوشداری یێن بەردەوام تێکەلی وان نەخوشان دبن یێن هەلگرێن ڤایروسێ ژ جورێ B.

هەشتەم: پێتیبوونا هەستیکان

1. پێناسەیا نەخوشیا پێتیبوونا هەستیکان:

مەرەم ژ نەخوشیا پێتیبوونا هەستیکان ئەوە کو هەستیکێن لەشێ مرۆڤی یێن توشبووی ئەو کانزاییێن سەرەکی و گرنگ ژ دەستداینە یێن دهێلن هەستیک هەر یێ ڕەق بیت و خوە ل بەر شکەستنێ بگریت و ب سانەهی نەهێتە شکاندن. ئەڤ نەخوشیە تووشی نێزیکی (200) میلون مرۆڤان بووینە و سالانە نێزیکی (1.5) ملیونان ژ ژن و مێران ژ بەر ڤێ نەخوشیێ، تووشی شکەستنا هەستیکێن لەشێ خوە دبن.

ئەڤ نەخوشیە پتر د ناڤ ژنان دا یا بەربەلاڤە ب ڕەنگەکی کو ژنێن د ژیێ چل سالیێ دا، هەتا هندەکێن د ژیێ سیھ سالیێ ژی دا تووشێ ڤێ نەخوشێ دبن، زێدەباری وێ هژمارا مەزن یا د ژییێن مەزن دا تووش دبنێ. ژ سەرجەمێ هەر سێ ژنان، ژنەك گازندەیان ژ نەخوشیا پێتیبوونا هەستیکان دکەت ل دەمەکی کو ژ سەرجەمێ دوازدە زەلامان ب تنێ زەلامەك گازندان ژ هەمان نەخوشی دکەت.

مەترسیا ڤێ نەخوشیێ د هندێ ڕایە کو مرۆڤ پتر دکەڤیتە بەر مەترسیا شکەستنا هەستیکێن لەشی ب تایبەت هەستیکێن بڕبڕا پشتێ و ستویی و چوك و پەحنکا بنێ پێی. جهێ داخێ یە کو ب ملیونان مرۆڤان ل سەرانسەری جیهانێ نزانن کو یێن تووشی نەخوشیا پێتیبوونا هەستیکان بووین هەتا ژ نیشکەکێ ڤە هەستیکەکێ لەشێ وان دشکێت و نوشدار هندەك پشکنینان بۆ چڕیا هەستیکێن لەشی وی دکەت.

ل دەستپێکا ژ دایکبوونا مرۆڤی و دەمێ د قۆناغا گەشەکرنێ دا، هەستیکێن لەشێ مە ژی دەست ب گەشەکرن و چڕبوونێ دکەت هەتا د ژیێ (25) سالیێ دا دگەهیتە گوپیتکا هێز و چڕاتییێ، لێ پشتی هینگێ و ب ئاوایەکێ هێدی هێدی دێ دەست ب خاڤبوونێ کەت و تووشی پێتبوونێ بن، ئانکو هەستیکێن مە دگەل مەزنبوونا ژیێ مرۆڤی ئەو ب خوە تووشی پێتیبوونێ دبن، لێ یا نە سروشتی ئەوە دەمێ ئەڤ هەستیکە ژبەر هندەك ئەگەران بەری ژیەکێ مەزن تووشی پێتیبوونێ ببن.

2. ئەگەرێن پێتیبوونا هەستیکان چنە؟

چەندین فاکتەر دبنە ئەگەر هەستیك تووشی پێتیبوونێ ببن، ب ڤی رەنگی:

- کێمبوونا بەرهەم ئینانا هورمۆنێ ئیستروجین ل دەڤ ژنان. دەمێ ژن دگەهنە ژیێ بێهیڤیبوونێ، ئانکو پشتی ژیێ چل و پێنج سالیێ، لەشێ وان برەکا کێمتر یا ڤی هورمۆنی بەرهەم ئینیت، ژبەر هندێ ئەو پتر دکەڤنە بەر مەترسیا نەخوشیا پێتیبوونا هەستیکان.
- چەندین فاکتەرێن دی هەنە کو پەیوەندی ب ژیێ کەسێ نەساخ مرۆڤی ڤە هەنە وەك مەزنبوونا ژیێ وی، رەگەز و راوەستیانا خولا هەیڤانە ل ژیەکێ بەری چل و پێنج سالیێ و دووگیانبوونا ژنێ بۆ پتر ژ سێ جاران ل سەر یەك و لاوازیا جەستەی و بکارئینانا دەرمانێن ستیرۆید د پێکهاتنا وان دا بۆ ماوەیێ پتر ژ سێ هەیڤان ل سەر یەك.
- چەندین فاکتەرێن دی هەنە پەیوەندی ب شێوازێ ژیانا مرۆڤی ڤە هەیە وەك: کێم خوارنا خوارنێن زەنگین ب تۆخمێ کالسیومی و نە ئەنجامدانا وەرزشێ و کێم خودانا بەر تیشکا هەتاڤێ.
- کالسیوم پێکهاتەیەکێ گرنگە بۆ لەشێ مرۆڤی ژ پێخەمەت پاراستنا هەستیکان، ژبەر هندێ ئەگەر مرۆڤ برەیەکا باش و پێدڤی یا ڤی تۆخمی ژ خوارنێ نەوەرگریت ب تایبەت ژ بەرهەمێن شیری و کەسکاتیێ، دێ پتر کەڤیتە بەر مەترسیا پێتیبوونا هەستیکان.
- برا کالسیومی یا پێدڤی بۆ لەشێ مرۆڤی دگەل مەزنبوونا ژیێ مە دهێتە گوهۆرین، لێ نوشدار دووپات دکەن کو پێدڤیە خوارنەکا زەنگین ب تۆخمێ کالسیومی ژ لایێ زارۆك و سنێلە و ژنێن دووگیان و ژنێن پشتی ژیێ بێهیڤبوونێ بهێتە خوارن. ژبەر سروشتنێ پێکهاتنا هەستیکێن وان، ژن پتر دکەڤنە بەر مەترسیا ڤێ نەخوشیێ، لەورا ل سەر وان پێدڤیە ئەو پتر ژ زەلامان خوارنێن زەنگین ب کالسیومی بخون.
- هندەك نەساخیێن دی دبنە ئەگەر پتر مرۆڤ بکەڤیتە بەر مەترسیا نەخوشیا پێتیبوونا هەستیکان وەك: نەخوشیێن سیستەمێ هەرسکرنێ و ئاریشەیێن مێژانا خوارنێ ژ لایێ ڤێ سیستەمی ڤە، ئاریشەیێن گولچیسکان، زێدەبوونا چالاکیێن

ڤەڕێژا پەریزادێ، زێدە خوارنا پێکهاتەیێن کورتیزونی "دەرمانێن ستیرۆیدی"، خوارنا دەرمانێن چارەسەریا نەخوشیا تەپان و دەرمانێن مەهاندنا خوینێ "هیپارین". دەستنیشانکرنا نەخوشیا پێتیبوونا هەستیکان ب ڕێکا پشکنینەکا تایبەت دهێتە دیارکرن دبێژنێ پشکنینا پیڤانا چڕاتیا هەستیکان Bone densitometry کو پێکدهێت ژ جورەکێ تایبەت یێ تیشکا سینی کو ب بڕەکا کێم دهێتە بکارئینان بۆ گرتنا وێنەیەکێ بۆ هەستیکان و دیارکرنا چراتیا وان.

3. چەوا دێ خوە ژ نەخوشیا پێتیبوونا هەستیکان پارێزین:

خوە پاراستن ژ نەخوشیا پێتیبوونا هەستیکان، پێدڤیە خوە ل دەستپێکا ژیێ مرۆڤی پێنگاڤێن خوەپاراستنێ بهێنە هاڤێتن، وەك:

- ئەنجامدانا وەرزشێ ب تایبەت ب ڕێڤەچوون و غاردانێ.
- خوە دانا بەر تیشکا ڕۆژێ بۆ ماوەیەکێ دیارکری.
- نەکێشانا جگارەیان و ڤەخارنێن کحولی.
- خوارنا خوارنێن زەنگین ب کالسیومی وەك بەرهەمێن شیری و ماسی و هێك و زەیتا ماسیان و گێزەر و پرتەقال و موز و سپیناغ و کەسکاتی و دانودکاك.
- وەرگرتنا بڕەکا باش یا ڤیتامین "دی". لەشێ مە پتریا پێدڤیێن خوە ژ ڤیتامین دی ژ تیشکا ڕۆژێ وەردگریت، ئەگەر تو ژ وان کەسان بی یێن کێم خوە ددەنە بەر هەتاڤێ، سەرەدانا نوشدارەکێ تایبەتمەند بکە داکو هندەك دەرمانێن پێگوهۆرك یێن ڤیتامین دی پێشنیار بکەت.
- ئەنجامدانا پشکنینێن گشتی هەر شەش هەیڤان جارەکێ.
- پشکنینا هورمۆنان ب تایبەت ل دەڤ ژنان.

خوارنێن زەنگین ب کالسیومی

- ماست: 770 مللیگرام/500 مل
- پەنیر: 760 مللیگرام/100 گرام
- نیڤشك: 150 مللیگرام/100 گرام
- نان: 7.5 بۆ 45 مللیگرام/پرتەکا نانی
- ماسی: 440 مللیگرام/100 گرام
- هێك: 27 مللیگرام/هێکەك

هەشتەم: پەنجەشێر Cancer

1. پەنجەشێر چیە؟

پەنجەشێر ئەو نەخوشیە یا تووشی هژمارەکا هەرە مەزن ژ مرۆڤان ل سەرانسەری جیهانێ بووی کو هەتا نوکە ژی چ چارەسەرییێن کارا بۆ نەهاتینە دیتن.

گشت خانەییێن لەشی مرۆڤی پشتی چەند جارەکان ژ دابەشبوونێ، پێدڤیە بمرن و هندەك خانەییێن نووی بهێنە جهێ وان، لێ هندەك جاران خانەیەك یان هژمارەکا خانەیان دێ کونترۆلا خوە ژ دەستدەن و پشتی چەندین جارێن دابەشبوونێ نامرن، بەلکو دێ ل سەر دابەشبوونێ بەردەوام بن و نامرن و ڕۆژ بۆ ڕۆژێ هژمارا وان خانەییێن ژ بن کونترۆلێ دەرکەفتین دێ زێدە بن و جهێن ب ڕەخ خوە ڤە ژی تووش کەن و د ئەنجامدا دێ وەرەمەکا پیس پەیداکەن، ژبەر هندێ دبێژنە خانەییێن پەنجەشێرێ "خانەییێن نەمر". دەمێ ئەڤ وەرەمە مەزن دبیت و پێشدکەڤیت، دێ بیتە نەخوشیا پەنجەشێرێ کو چارەسەریا وێ گەلەك یا ب زەحمەتە.

2. ئەگەرێن پەیدابوونا نەخوشیا پەنجەشێرێ؟

هەرچەندە ئەگەرێ سەرەکی یێ پەیدابوونا نەخوشیا پەنجەشێرێ ب دروستاهی نەهاتیە دیارکرن لێ چەندین فاکتەرێن گرنگ هەنە کو مەترسیا پەیداکرنا پەنجەشێرێ

زێدە دەن. خوارن دهێتە هەژمارتن فاکتەرێ سەرەکی یێ دەست دگەل پەیدابوونا نەخوشیا پەنجەشێرێ هەی، زێدەباری جگارەکێشان و ڤەخارنێن کحولی و پیسبوونا ژینگەهێ و زێدە خوە دانا بەر تیشکا ڕۆژێ یا دژوار و هەلکێشانا کەرەستەیێن کیمیایی، زێدەباری کێم خوارنا کەسکاتی و فێقی.

گومان تێدا نینە کو هێلانا جگارەیان و ڤەخارنا مەیێ و خوە دوورکرن ژ وان خوارنێن دبنە ئەگەرێ پەیدابوونا نەخوشیا پەنجەشێرێ، باشترین ڕێکێن خوپاراستنێ نە ژ ڤێ نەخوشیا کوژەك. زێدەباری ڤێ چەندێ، زێدە خوارنا وان خوارنان یێن ڤەکۆلین زانستی مفایێ وان د دژایەتیکرنا نەخوشیا پەنجەشێرێ دا دیار دکەن.

هەردیسان نابیت ژبیربکەین کو پێدڤیە خوە کەرەستەیێن کیمیایی زیانبەخش ژی دوور بکەین وەك پانزینێ و گازێ و کەرەستەیێن ژەهراوی.

3. ئەرێ خوارنەك هەیە مرۆڤی ژ پەنجەشێری بپارێزیت؟

کومەلا پەنجەشێرێ یا ئەمریکی بەردەوام ئاماژێ ب وان خوارن و ڕێکێن خوپاراستنێ ژ نەخوشیا پەنجەشێرێ بەلاڤ دکەت و د ڤەکۆلینێن خوە یێن نوو دا دیارکریە کو نێزیکی (70٪) ژ حالەتێن پەنجەشێرێ یێن جوراوجور، ب ئاوایەکێ سەرەکی ژ ئەنجامێ وان خوارنان پەیدادبیت یێن ئەم ڕۆژانە دخوین.

پەیوەندیەکا ب هێز هەیە دناڤبەرا خوارنا برەکا مەزن یا خوارنێن زەنگین ب دوهنی و توشبوونێ ب نەخوشیا پەنجەشێرا مەمکان و قولونێ. هەردیسان پەیوەندی دناڤبەرا ڤەخارنا مەیێ و توشبوونێ ب نەخوشیا پەنجەشێرا سیستەمێ هەرسکرنێ ب گشتی و پەنجەشێرا مەمکان و پەنجەشێرا جگەرێ دا هەیە.

نابیت ژ بیربکەین کو پەیوەندیەکا ڕاستەخو هەیە دناڤبەرا کێم خوارنا فێقی و کەسکاتی و ڕیشالان و توشبوونێ ب نەخوشیا پەنجەشێرا قولونێ دا. ڤەکۆلین دیار دکەین کو خوارنا کەسکاتیێ تەڕ و ب بەلگ ل ڕێزا یەکێ دهێت بۆ دژایەتیکرنا نەخوشیا پەنجەشێرێ و سیر و پیڤاز و قوراد ل ڕێزا دووێ دهێن و گێزەر ل ڕێزا سیێ دهێن. ل ڕێزا چوارێ ژی تڤرِ و ل ڕێزا پێنجێ ژی فێقی و لەیمون و ترشاتی دهێن.

4. شیرەتێن ساخلەمیێ بۆ خوە پاراستنێ ژ نەخوشیا پەنجەشێرێ.

- پێگیریێ ب سیتەمەکێ خوارنێ یێ ساخلەم بکە.
- پێکولێ بکە د گوشتێ سۆر کێم بکەی و فێقی و کەسکاتی زێدە بکەی.
- وان خوارن و ڤەخارنان بهەلبژێرە یێن هاریکاریا پاراستنا سەنگا لەشێ مرۆڤی یا ساخلەم دکەن.
- رۆژانە برەکا باش یا کەسکاتی و فێقی بخو.

بەشێ شەشێ

خڕابیێن ڤەشارتی

یەکەم: جگارەکێشان Smoking

1. مەترسیێن جگارەکێشانێ:

ئەگەر خوشترین خوارن بدانە بەر سینگێ یاکو تو حەز ژێ دکەی و پاشی بێژنە تە هندەك ژەهرا مشکان یا کریە دناڤ دا، بێ دوودلی تو دێ ڕەتکەی بخوی، بەلکو تو بەری خوە ژی نادەیێ و دەستێ خوە ناگەهینیێ. ئەرێ پا چەوا جگارکێش جگارەیان دکێشن ل دەمەکی کو دزانن ژەهرا مشکان دناڤ جگارەیان دا هەیە، بەلکو ژەهرەکا گەلەك خرابتر ژ ژەهرا مشکان دناڤ دا هەیە.

د ڕاستی دا ئەگەر کەسەکێ جگارکێش ب دروستاهی زانیبایە کا چ جورە ژەهرەکا کوژەك دناڤ جگارەیان دا هەیە و زیانێن جگارەکێشانێ چەند د مەزنن، وان قەت جگارە نەدکێشان، چونکی نێزیکی (4000) کەرەستەیێن کیمیایی دناڤ جگارەیان دا هەنە و پتر (50) ژ ڤان کەرەستەیان پەنجەشێرێ پەیدادکەن.

هەردیسان ئەو کەرەستەیێن دناڤ سوتەمەنیا موشەك و پیشەسازیا بۆیاغان دا هەین، د ناڤ جگارەیان دا ژی هەنە. بۆ نموونە هەردوو کەرەستەیێن "ئەسیتین" و "ئەمونیا" کو دناڤ پاقژکەران دا هەنە و کەرەستەیێ "بوتان" کو جورەکێ سوتەمەنیێ یێ سڤکە و کەرەستەیێ "بێتا" کو دناڤ دەرمانێن مێشومورکوژ دا هەیە، هەموو د پیشەسازیا دروستکرنا جگارەیان دا د بەشدارن.

هەردیسان کەرەستەیێ "سیانیدێ هایدروجینی" کو جورەکێ ژەهرێ و کەرەستەیێ "میسانول" ژی یێ دناڤ سوتەمەنیا موشەکان دا هەی و کەرەستەیێ "یەکەم ئوکسیدێ کاربونی" یێ ژ گزوزێ ترۆمبێلان دگەل دیکیلێ دەردکەڤیت، هەموو دناڤ جگارەیان دا هەنە.

ڕێکخراوا ساخلەمیا جیهانی دووپات دکەت کو کێشانا هەر جگارەیەکێ، نێزیکی (5.5) خولەکان ژ ژیێ مرۆڤی کورت دکەت. ژبەر هندێ حکومەتێن وەلاتێن ڕۆژئاڤایی بەردەوام بیرا خەلکی ل ڤان جورە کەرەستەیێن زیانبەخش دناڤ جگارەیان دا دئینن وەك هەوێن بەرهنگاربوونا جگارەکێشانێ.

ژبەر ڤان زیانێن هەرە مەزن، پەرلەمانێ ئێکەتیا ئەوروپی کومپانییێن دروستکرنا جگارەیان نەچارکرینە ل سەر پاکێتێن جگارەیان ئاماژێ ب مەترسیا کێشانا جگارەیان و ڤان کەرەستەیێن زیانبەخش یێن د دروستکرنا وان دا دهێنە بکارئینان بکەن. ژ بلی ڤان کەرەستەیێن زیانبەخش و کوژەك، کومپانێن دروستکرنا جگارەیان هندەك پێکهاتەیێن دی دکەنە دناڤ جگارەیان ژ پێخەمەت خوشکرنا بێهنا وان وەك کەرەستەیێن "سوکەروز" و ڤێقیێ هشککری.

2. ئەرێ جگارەیێن سڤك کێمتر د زیانبەخشن؟

دەزگەهێ نیشتیمانی یێ ئەمریکی ژ بۆ چارەسەرییێن نەخوشیا پەنجەشێرێ کومپانییێن دروستکرنا جگارەیان تومەتبار دکەت کو ئەو جگارکێشان ب ڕەنگەکی سەردا دبەن کو وان هندەك جگارەیێن سڤك بەرهەم ئینایە کو مەترسیا وان کێمترە بۆ سەر ساخلەمیا مرۆڤی ئەوژی ژ پێخەمەت زێدەکرنا بکرێن وان. لێ ڤەکۆلینێن زانستی دیاردکەن کو سەرەڕای کێمکرنا ڕێژا کەرەستەیێ "تویتنێ" دناڤ جگارەیان دا، لێ ئەڤ چەندە نەبوویە ئەگەرێ کێمبوونا زیانێن جگارەکێشانێ.

3. ژیانەکا دامای

ڕاپۆرتێن ڕێکخراوا ساخلەمیا جیهانی دووپات دکەن کو هژمارا وان کەسێن گیانێ خوە ژ دەستددەن یان د ژیانەکا بەخت ڕەش و پڕی ئاریشە و نەخوشیێن دومدرێژ

دبورینن ژ ئەنجامێ کێشانا جگارەیان، هژمارا وان گەلەك پتڕە ژ وان کەسان یێن ژبەر نەخوشییێن تاعون و کولێرا و سۆرك و تیفو و خوریکان گیانێن خوە ژ دەستداین.

ڤەکۆلینەکا کولیژا شاهانە یا نوشداران ل بریتانیا جەختیێ ل سەر هندێ دکەت کو ژ سەجەمێ دەهـ کەسێن جگارەکێش، سێ ژ وان کەسان ژ ئەنجامێ توشبوونێ ب نەخوشییێن ژ جگارەیان پەیدادبن دێ مرن، پتریا ئەڤ کەسێن مای ژی دێ ژبەر هندەك نەخوشییێن پەیوەندی ب جگارەکێشانێ ڤە هەی مرن.

جگارەکێشان یەك ژ ئەگەرێن سەرەکی یێن جەلتەیا دلی یە، هەروەکو کا چەوا دبیتە ئەگەرێ نەخوشیا پەنجەشێرا سیهـ و میزلدانك و پەنکریاس و ئەندامێ سیکسی یێ زەلامی و ملێ مالبچیکێ ژنێ. زێدەباری نەخوشیا ڕاوەستیانا مەژی و کولبونێن بوریێن هەوای یێن درێژخایەن. جگارەکێشانێ پەیوەندی ب لاوازیا سکسی لدەڤ زەلامێ و خڕشیێ "عقم" ل دەڤ ژنان هەیە.

جگارەکێشان، سالانە نێزیکی چوار ملیون مرۆڤان ل سەرانسەری جیهانێ دکوژیت و ڕۆژ بۆ ڕۆژێ ئەڤ هژمارە د زێدەبوونێ دایە ب تایبەت ل جیهانا سێێ. ڕێکخراوا ساخلەمیا جیهانی پێشبینی دکەت ژ سالا (2020) وێ ڤە، هژمارا وان کەسێن ژبەر جگارەکێشانێ دمرن سالانە دێ گەهیتە دەهـ ملیون کەسان.

هەژی گوتنێ یە کو هژمارا وان کەسێن سالانە ژبەر جگارەکێشانێ دمرن، پتڕە ژ هژمارا وان کەسێن ژبەر ڕوودانێن ترۆمبێلان و ڤەخارنا مەیێ و کەرەستەیێن بێهوشکەر و نەخوشیا ئیدزی دمرن.

4. ئەو چ تشتە وەل جگارەیان دکەت د زیانبەخش بن؟

سێ پێکهاتە دناڤ جگارەیان دا هەنە کو بەرپرسن ژ پتریا حالەتێن مرنێ یێن بەروەخت ژ ئەنجامێ جگارەکێشانێ، ئەوژی ئەڤەنە:

- دیکێلا جگارەیان هژمارەکا گازێن زیانبەخش تێدا هەنە، لێ یا ژ هەموویان مەترسیدارتر گازا یەکەم ئوکسیدا کاربونی یە. ئەگەر ئەڤ گازە گەهشتە دناڤ هەردوو سیهان دا، ئێدی دێ هەڤڕکیا گازا ئوکسجینی کەت ئەڤا ب ڕێکا تەپکێن سۆر یێن خوینێ دگەهیتە دناڤ گشت خانە و شانەیێن لەشێ مرۆڤی دا و دێ پێکولێ کەت ئەو جهێ ئوکسجینی بگریت. هەر ژبەر ڤێ چەندێ کەسێن

جگارەکێش بەردەوام هەست ب بێهنتەنگیێ دکەن چونکی برا پێدڤی یا ئوکسجینی ناگەهیتە لەشێ وان. هەردیسان گازا یەکەم ئوکسیدا کاربونی کارتێکرنێ دکەتە سەر دیتن و گوهلێبوون و ئەقلێ مرۆڤی ژی.

- هەردیسان دناڤ دیکیلا جگارەیان دا کەرەستەیێ "قەتران" هەیە کو ژ بلی کەرەستەیەکێ زیانبەخشە، کەرەستەیەکێ نیسەکە و دمینتە ب سیهان ڤە و نە ب تنێ کارێ سیهان تێکددەت، بەلکو کەرەستەیەکێ پەنجەشێرێ یە و دبیت شانەیێن سیهان تووشی نەخوشیا پەنجەشێرێ بکەت.
- ژ زیانبەخشترین کەرەستەیێ دناڤ جگارەیان دا، کەرەستەیێ نیکوتینێ یە کو دهێتە هەژمارتن ئاگەهدارەکێ بهێز بۆ سیستەمێ دەماران، لێ د هەمان دەم دا دشێت ببیتە ئەگەرێ ڕاهاتن و هیبوونێ "إدمان". زانا د وێ باوەرێ دا نە کو هێبوونا کەرەستەیێ نیکوتینێ یەك ژ ئەگەرێن سەرەکیە ل دەڤ هندەك کەسان نەشێن جگارەیان بهێلن.

نیکوتین کارتێکرنێ ل سەر فشارا خوینێ دکەت و بلند دکەت و لێدانێن دلی زێدە دکەت. هەردیسان کارتێکرنێ دکەتە سەر ڤەرێژا سەرگولچیسکان و دبیتە ئەگەرێ ڕێژتنا برەکا مەزنتر یا "ئەدرینالین"ی کو ئەوژی ژ لایێ خوە ڤە لێدانێن دلی زێدە دکەت و خوینبەرێن بچووك ل هەموو پارچەیێن لەشی دا تەنگ دکەت و هوسا فشارا خوینێ بلند دبیت.

توشبوون ب نەخوشیێن دلی پەیوەندیەکا ڕاستەخو دگەل کێشانا جگارەیان هەیە. ژبەر هندێ نابیت کەس هزر بکەت کێشانا جگارەیەکا ب تنێ چ زیان تێدا نینن.

5. جگارەکێشان و دل:

گومان تێدا نینە کو جگارەکێشان یەك ژ هەرسێ فاکتەرێن سەرەکی یێن ژانێن سینگی و جەلتیا دلی نە و جگارەیەکا ب تنێ دشێت ببیتە ئەگەرێ ڕەقبوونا خوینبەرێن دلی ل دەمەکی کو نەخوشیێن دلی و خوینبەران بەرپرسیارن ژ مرنا (50٪) کەسێن ل جیهانا ڕۆژئاڤای و (15٪) ژ کەسێن جیهانا ڕۆژهەلاتی.

6. جگارەکێشان و پەنجەشێر:

ژ لایێ زانستی ڤە هاتیە دووپاتکرن کو (80٪) ژ حالەتێن پەنجەشێرا سیهان ژ ئەگەرێ جگارەکێشانێ نە و ڕێژا مرنێ ل دەڤ کەسێن توشبووی ب نەخوشیا پەنجەشێرا سیهان یێن جگارەکێش نێزیکی (11) جاران پترە ژ کەسێن نەخوشیا پەنجەشێرا سیهان هەی بەس یێن نەجگارکێش. هەردیسان (90٪) ژ توشبوویێن پەنجەشێرا سیهان د ماوەیێ پێنج سالان دا گیانێ خوە ژ دەستددەن.

ژ لایەکێ دی ڤە، جگارەکێشان بەرپرسیارە ژ زێدەبوونا حالەتێن پەنجەشێرا میزلدانکێ و گولچیسکان بۆ دووجارکی هەروەکو کا چەوا بەرپرسیارە ژ پەنجەشێرا دەڤی و بوریا زادی و ئاشکێ خوارنێ و پەنکریاسێ.

7. جگارەکێشان و سیستەمێ هەناسەدانێ:

زێدەباری کو پەنجەشێر بەرپرسیارە ژ پتریا حالەتێن پەنجەشێرا سیهان، دبیتە ئەگەرێ زێدەبوونا پەیدابوونا حالەتێن کولبوونا بوریێن هەوای و پوفبوونا سیهان و ئەڤ چەندە ژی دێ بێهنا مرۆڤی تەنگ کەت خو هەکە کارەکێ بچووك ژی بکەت، زێدەباری هەستکرن ب واستیان و دلڕابوونەکا درێژخایەن.

8. جگارەکێشانا نەرێنی:

مەرەم ژ جگارەکێشانا نەرێنی، کاریگەریا دیکێلا جگارێ یە ل سەر وان کەسێن ب ڕەخ کەسێ جگارەکێش ڤە ڕوونشتی ڤێجا چ ئەوژی یێ جگارەکێش بیت یان نە.

سەرژمێریاریێن زانستی دووپات دکەن کو هژمارا وان کەسێن ب ڕەخ جگارەکێشان ڤە دروونن د زێدەبوونێ دا. هەردیسان ئەو کەس ژبەر ئاریشەیا سەرئێشان و دلڕابوون و سەیەلانا دفنێ و هەودانێن سیهان دنالن. ڤەکۆلینەکا دی دیارکریە کو نەخوشیا پەنجەشێرا سیهان ل دەڤ وان ژنێن هەڤژینێن وان جگارەکێش پترە ژ وان ژنێن هەڤژینێن وان نەجگارەکێش.

9. جگارەکێشان و سیستەمێ هەرسکرنێ:

یا خویایە کو ئاریشەیا بریندواربوون یان گولبوونا ئاشکێ خوارنێ و پەنجەشێرا قولونێ ل دەڤ کەسێن جگارەکێش پتر ژ کەسێن ئاسایی. هەردیسان جگارەکێشان یا هەڤدەمە دگەل پەیدابوونا ڕەقبوونا زکی و قولونێ.

10. جگارەکێشان و پیستێ لەشی:

ڤەکۆلینان دووپاتکریە کو ژنێن جگارەکێش پتر و زویتر تووشی هێلێن قورمچینێ یێن سەروچاڤان دبن. هەردیسان ل دەڤ زەلامان جگارەکێش ژی قورمچینا پیستێ لەشی و سەروچاڤان پێنج جاران پترە ژ یا کەسێن ئاسایی زێدەباری پەیدابوونا نەخوشیا پەنجەشێرا پیستی و گیروبوونا چاکبوونا برینان.

11. کومپانییێن جگاریان ڕۆژانە چەند جگارەیان بەرهەم دئینن؟

کومپانییێن دروستکرنا جگارەیان یێن مەزن کو پتریا وان ئەمریکینە، ڕۆژانە بۆ هەر مرۆڤەکێ ل سەر ڕوییێ ئەردی سێ جگارەیان دروست دکەن، ئانکو ڕۆژانە نێزیکی 18 ملیار جگارە دهێنە دروستکرن و هەلبەت ئەڤ هژمارە ژی بەسە بۆ سەرتکوتکرن و نەهێلانا ڕەگەزێ مرۆڤان هەکە نیکوتینا ژناڤ دا بینە دەرێ و ب ڕێکا شرینقەیان بۆ مرۆڤان بدانن.

12. ئەرێ نارگیلە یا زیانبەخشە؟

ل ڤێ دوماهیێ دیاردەیا کێشانا نارگیلەیان ل دەڤ گەلەك کەسان پەیدابوویە نەخاسم تەخا گەنجان، ئەوژی پشتی ڤەکرنا هژمارەکا مەزن یا کافیتیریان دناڤ باژێری دا یێن ڤان نارگیلەیان پێشکێشی مێهڤانێن خوە دکەن. نارگیلە ژی وەکو جگارەیان ژ تویتنێ و جورێن تایبەت یێن فێقی پێکدهێت. گشت ڤەکۆلین دووپات دکەن کو زیانێن نارگیلێ گەلەك ژ یێن جگارەکێشانێ پترن و نووترین ڤەکۆلینا زانستی دیاردکەت کو زیانێن نارگیلەیەکا ب تنێ هندی (20) جگارەیانە.

13. هێلانا جگارەیان:

مفاییێن هێلانا جگارەیان ژ یەکەم ڕۆژا کەسێ جگارەکێش دەست ژ جگارەیان بەردەدەن ل سەر لەشێ وی دیاردبن. پێنگاڤا یەکێ ئەوە بریارەکا ژ دل بۆ هێلانا جگارەیان بهێتە دان و یا باشترە ڤێ بریارێ ل هەمبەری هەمی هەڤال و کەسوکار و مرۆڤێن خوە ب ئاشکەرای بدەت.

گومان تێدا نینە کو پتریا ئەو ڕێکێن بۆ هێلانا جگارەیان دهێنە بکارئینان، ل دەڤ گەلەك کەسان د سەرکەفتی بووینە و جگارە هێلاینە. هندەك کەس دێ پەنایێ بەنە بەر جگارەیێن سڤك یێن کێم نیکوتین و پشتی حەفتیەکێ یان دووان دێ ب یەکجاری دلێ وی ژ جگارەیان ڕەش بیت. هندەك دی ژی باسکێن دژی نیکوتینی بکاردئینن و پتریا کەسان ژی هێدی هێدی جگارەیان دهێلیت و ڕۆژانە هژمارا جگارەیان کێم دکەت هەتا ل دوماهیێ ب یەکجاری دهێلیت.

14. باشترین شیرەت بۆ هێلانا جگارەیان:

- ژڤانەکی دەستنیشان بکە یێ تە دڤێت تێدا جگارەیان بهێلی، بۆ نمونە ل بێهنڤەدانا دوماهیا حەفتیێ.
- بەری جگارەیان بهێلی، پێکولێ بکە جورەکێ دێ بکاربینی یێ تو حەز ژێ نەکەی و پاشی جگارە و تەبلیکا جگارەیان ب بهاڤێژە.
- سەرەدانا نوشدارێ ددانان بکە و بهێلە نیکوتینێ ژ سەر ددانێن تە ڕاکەت.
- پێکولێ بکە ژ وان هەڤالان دوورکەڤی یێن ڕۆژانە جگارەیان دکێشن.
- بلا هەمی جگارە و مەکینە دگەل تە نەبن داکو دەمێ هزرێن جگارەیان دکەی، دگەل تە نەبن کو نەچاربی ببکێشی. هەردەمێ تە هزرا کێشانا جگارەیەکێ کر، پێکولێ بکە بۆ ماوەیێ چەند خولەکان هزرا تشتەکێ دی بکە، بەلکو ئەڤ چەندە ببیتە ئەگەر دوبارە هزرا جگارەکێشانێ نەهێتە کرن.
- ژ وان تشتان هەمیان دوور بکەڤە یێن بەرێ تە ددنە جگارەکێشانێ و هندی ژ تە بهێت ل بەر تێلەڤزیونێ ڕا جگارەیان نەکێشە.
- بەردەوام هزرا خوە د وان کاریگەرییێن نەرێنی دا بکە یێن جگارەکێشان ل سەر ساخلەمیا تە بجهـ دهێلن و هزرا وی د وی پارەی دا بکە یێ تو بۆ کڕینا جگارەیان

دمەزێخی و کا دێ چەوا شێی وی پارەی ل خوە و خێزانا خوە مەزێخی ئەگەر جگارەیان بهێلی.

- پێدڤیە تو پێشبینیا هندێ بکەی کو دەمێ جگارەیان دهێلی دێ تووشی هندەك نەخوشییێن سڤك بی وەك سەرئێشان و دلڕابوون و ڤەبزبوون و کوخك و سۆربوونا پیستێ لەشی و گوهۆڕینا زەوق و ڕەوشا تە یا دەروونی، لێ ب چ ڕەنگان خوە نەترسینە چونکی ئەڤ نیشانە هەموو د بەروەختن و د هەیاما حەفیتەکێ یان دوو حەفتیان دا ب یەکجاری دێ بەرزەبن.
- بلا ل بیرا تە بیت کا چەوا تو هزردکەی هێلانا جگارەیان کارەکێ ب زەحمەتە، ئاها هۆسا کارەکێ مەحال ژی نینە. هەست ب شەرمێ نەکە ئەگەر د پێنگاڤا خوە یا یەکێ دا ژ بۆ هێلانا جگارەیان ب سەرنەکەفتی، بەلکو وێ شکەستنێ بکە دەستپێکەك بۆ پێنگاڤا دووێ.

دووەم: سەرخوشکەر Alcoholism

1. سەرخوشکەر چنە؟

زاراڤێ سەرخوشکەر بۆ هەر تشتەکی دهێتە بکارئینان یێ کونترۆلێ ل سەر ئەقلێ مرۆڤی دکەت و وەلێ دکەت ئاگەهـ ژ کار و رەفتارێن خوە نەمینیت کا چ دکەت یان چ دبێژیت و چەوا سەرەدەرییێ دگەل دەوروبەرێن خوە دکەت. لێ هندەك کەرەستەیێن تایبەت هەنە کو دبنە ئەگەر مرۆڤ ئاگەهیا خوە ژ دەست بدەت.

2. سەرخوشکەر و ئاریشێیێن ڤەخارنا وان:

ڤەخارنا مەیێ ئاریشەیەکا بەربەلاڤە ل سەرانسەری جیهانێ و دهێتە هەژمارتن کوژەکێ دووێ پشتی جگارەکێشانێ نەخاسم ل وەلاتێن ڕۆژئاڤای و ئەمریکا ب ڕەنگەکی کو ئەو ئاریشەیێن ژبەر ڤەخارنا مەیێ ل وەلاتێ ئەمریکا ب تنێ ڕوودەن، سالانە دگەهنە پتر ژ سەد ملیار دولاران.

نووترین ڕاپۆرتا کولیژا شاهانه یا نوشدارێن برِیتانی دبێژیت: "مرۆڤ هەتا نوکه چ تشتێ هۆسا نەداهێنایه کو ب دیتنا وان ئەگەره بۆ کەیفخوشی و بەختەوەریا وان، لێ د ڕاستی دا فاکتەرەکێ کوژەکه بۆ ژناڤبرنا ژیان و ساخلەمیا وان. هەردیسان کەرەستەیەکێ زیانبەخش و ژەهرەکا کوژەکه و دوژمنەکێ جڤاکی یێ مەترسیداره."

ژێدەرێن ڕۆژنامەڤانی یێن بەرِیتانی دیاردکەن کو نیڤەکا حالەتێن تاوانان ل ڤی وەلاتی ژ لایێ کەسێن سەرخوش ڤە دهێنه ئەنجامدان و نێزیکی سێیکا (3\1) ڕوودانێن هاتنوچوونێ ژی ژ ئەنجامێ زێده ڤەخارنا مەیێ ڕوودده‌ن. زێدەباری ڤێ چەندێ، مەی ڤەخارن بەرپرسیاره ژ سێیکا حالەتێن خوکوشتنێ و پێنجێکا (5\1) حالەتێن دەستدرێژیا سیکسی بۆ سەر زارۆك و سنێلەیان.

بسپورێن تایبەتمەند د ڤی بواری دا دیاردکەن کو ژ سەرجەمێ چوار زەلامان، زەلامەك و ژ سەرجەمێ دەهـ ژنان، ژنەك مەیێ ڤەدخون تا وی ڕادەی دگەهنه پلەیا ژ دەستدانا خێزان، کار، ساخلەمی، هەڤالێن خوه یان هەر چوار تشتان پێکڤه.

ڕاستی ژی ئەوه کو یەکەم کارێ مەژی چ دەستددەت ژبەر ڤەخارنا مەیێ، شیانێن وی نه ل سەر کونترۆلکرن و ئاگەهـ ژ خوه هەبوونێ. ل دووڤ دا ژی چالاکییێن ئەقلی و جەستەی پشتی ڤەخارنا مەیێ کێم دبن خو هەکه برِا ڤەخارنا مەیێ چەند یا کێم ژی بیت یان فرەك بیت، چونکی دوور نینه تێکچوونێن شانەیێن لەشی یێن ژ ئەنجامێ ڤەخارنا مەیێ بۆ جارەکێ ب تنێ ژی پەیدادبن، هندەك تێکچوونێن هەمیشەی بن و دەلیڤەیا چاکبوونێ تێدا نەبیت.

مەی ژەهرا یەکانەیه ل پترِیا وەلاتێن جیهانێ دەستیری پێ هاتیەدان بهێته ڤەخارن. ژبەر هندێ هەر کەسێ دڤێت ئاریشەیێن خوه یێن خێزانی و جڤاکی و کاری دووربکەڤیت، بەری هەموو تشتان پەنایێ دبەته بەر ڤەخارنا ڤێ ژەهرێ داکو خوه ژبیرڤه ببەت و ڕەنگه ل سەر بەردەوام ببیت تا دگەهیته حالەتا هیبوونێ و ئێدی نەشێت دەستان ژێ بداهێلیت.

3. ڕاسته ڤەخارنا پیچەکا مەیێ مفایێن خوه هەنه؟

گوتگوتەکا بەربەلاڤ ل سەر زارێ هندەك نوشدارێن ڕۆژئاڤای ڤە بەلاڤبوویه کو دبێژیت ڤەخارنا برِەکا کێم یا مەیێ دێ بیته ئەگەرێ کێمکرنا ڕێژەیا مرنێ یا ژ ئەنجامێ

جەلتەیا دلی پەیدادبیت و دێ ئاستێ کولیسترولێ ب مفا یێن دناڤ خوینێ دا HDL بلند کەت. ڤەکۆلەرێن یابانی ئاشکەرا کریە کو ئەو کەرەستەیێ دبیتە ئەگەرێ بلندکرنا ئاستێ کولیسترولێ ب مفا دناڤ خوینێ دا، یێ دناڤ تیڤلێ تریێ سۆر دا هەی. تریێ سۆر هەمان ئەو ساخلەت هەنە یێن دناڤ مەیا سۆر دا هەین، ڤێجا ما دێ بوچی مرۆڤ خوە تووشی زیانێن مەیێ کەت؟!

ڤەخارنا مەیێ نابیتە ئەگەرێ کێمکرنا مەترسیا جەلتەیا دلی، بەلکو بەروڤاژی مەترسیا توشبوونا ب جەلتەیا دلی ل دەڤ وان کەسێن تووشی تەنگبوونا خوینبەرێن دلی بووین زێدە دکەت. هەردیسان دبیتە ئەگەرێ پەیدابوونا ژانێن سینگی و تێکچوونا لێدانێن دلی و پەیدابوونا ئاریشەیان د زەڤڵەکا دلی دا و دوور نینە ئەڤ چەندە بەرێ خودانێ خوە بدەتە مرنەکا ژ نیشکەکێ ڤە.

4. زیانێن ساخلەمی یێن مەیێ چنە؟

ڤەخارنا مەیێ زیانێن مەزن بۆ سەر ساخلەمیا لەشێ مرۆڤی هەنە، چونکی سانتیمەترەکا ب تنێ ژی ژ لەشێ مرۆڤی نامینیت ئەگەر ئەڤ ژەهرە نەگەهیتێ. کارتێکرنا ڤەخارنا مەیێ دوو جورە کارتێکرنان ل پاش خوە دهێلیت، ئەوژی کارتێکرنێن دەمکورت و کارتێکرنێن دەمدرێژ.

کارتێکرنێن دەمکورت ژی چەندین قۆناغان ب خوە ڤە دگریت. ل دەستپێکێ کەسێ مەی ڤەخوار دێ د ڕەوشا سەرخوشیێ Euphoria ڕا دەرباز بیت کو تێدا دێ هەست ب باوەری ب خوە هەبوون و وێرەکیێ کەت و هزردکەت شیانێن کونترۆلکرنێ ل سەر هەموو تشتان هەنە.

ل دووڤ دا دێ قۆناغا ئازراندنێ Excitement هێت کو تێدا کەسێ سەرخوش دێ تووشی ئاریشەیێن ژبیرکرن و تێگەهشتنێ بیت و دێ هندەك لڤینێن نە هەڤسەنگ کەت و هەستا وی یا دیتنێ دێ شێلی بیت و خەوا وی هێت.

پاشی دێ قۆناغا تێکچوونێ Confusion هێت کو تێدا دێ هەستێن وی توندوتیژ بن و ڕەفتارێن توند کەت و هەست ب ئێشانێ ناکەت. پاشی دێ گەهیتە قۆناغا بێ هەستیێ Stupor کو ئێدی ب زەحمەت دێ شێت لەشێ خوە بلڤینیت و چ کارڤەدان نامینن و دێ کەڤیتە د ڕەوشەکا دناڤبەرا ئاگەهی و بێئاگەهیێ دا و دوور نینە پشتی

هینگێ بچیتە د قۆناغا بێهوشیێ Coma دا جارەکا دی هشیار نەبیتەڤە، نەخاسم هەکە بڕەکا گەلەك مەزن ڤەخواربیت.

کارتێکرنێن دەمدرێژ یێن ڤەخارنا مەیێ پێکدهێن ژ نەخوشیا پەنجەشێرێ، ژبەرکو مەی ب خوە کەرەستەیەکێ پەیداکرنا پەنجەشێرێ یە و خانەیێن پەنجەشێرێ یێن نڤستی هشیار دکەت، ب تایبەت پەنجەشێرا دەڤی و بەلاعیمان و گەوریێ و قولونێ و بوریا دوماهیا سیستەمێ هەرسکرنێ و ئاشکێ خوارنێ و جگەرێ و پەنکریاسێ. هەردیسان پەنجەشێرا مەمکان ل دەڤ ژنێ.

ئەو کەسێن مەی ڤەخوار و د هەمان دەم دا جگارکێش، مەترسیا توشبوونا وان ب نەخوشیا پەنجەشێرێ (18) جاران پترە ژ کەسێن مەی ڤەخوار یێن نەجگارەکێش، ب تایبەت پەنجەشێرا سەری و حەفکێ.

5. کارتێکرنا مەیێ ل سەر سیستەمێ هەرسکرنێ:

ڤەخارنا مەیێ مەترسیا توشبوونێ ب هەودانێن دەڤی و بوریا زادی و خوینبەربوونا بوریا زادی و پەنجەشێرا بوریا زادی و کولبوونا ئاشکێ خوارنێ و بەشێ دوازدە گرێك یێ ڕیڤیکا زراڤ زێدە دکەت. زێدەباری پەنجەشێرا ئاشکێ خوارنێ و کولبوونا پەنکریاسێ و جگەرێ و شەمایا جگەرێ و پەنجەشێرا جگەرێ.

6. کارتێکرنا مەیێ ل سەر سیتەمێ زڤرۆکا خوینێ و دلی:

ڤەخارنا مەیێ فشارا خوینێ بلند دکەت و مەترسیا ڕاوەستیانا کارێ مەژی و ژ کارکەفتنا دلی و تێکچوونا لێدانێن دلی زێدە دکەت. زێدەباری بلندکرنا ئاستێ دوهنی یێ سێ گلیسرایدی Triglyceride.

7. کارتێکرنا مەیێ ل سەر سیستەمێ هەناسەدانێ:

ڤەخارنا مەیێ دبیتە ئەگەرێ پەیدابوونا هەودانێن سیستەمێ هەرسکرنێ یێن دووبارەبووی و مەترسیدار. زێدەباری هەودانێن سیهان و بلغەمێ سیهان و نەخوشیا سلێ و پەنجەشێرا گەوریێ.

8. ژن و ڤەخارنا مەیێ:

ژ بەر پێکهاتنا لەشێ وێ یێ تایبەت، لەشێ ژنێ خوە ل بەر نیڤەکا برا وێ مەیێ ناگریت یا لەشێ زەلامی خوە لبەر دگریت. ب ئاوایەکێ گشتی ڤەخارنا مەیێ ل دەڤ ژنێ دبینە ئەگەرێ تێکچوونا خولا وێ هەیڤانە و زێدە ژبەرچوونا بچووکان و ژ دایکبوونا زارۆکێن بێ دەست و پێ.

سێندروما کحولی یا سوریلانکی Alcohol fetal Syndrome حالەتەکێ بەربەلاڤە ل دەڤ ژنێن مەیڤەخور کو ژ گرنگترین نیشانێن وێ ئەوە مەژی و ئەرزنکا زارۆکی د بچووکن و ئاریشەیێن پاشکەفتنا ئەقلی و جەستەی و بچووکیا قەبارەیێ چاڤان و چەندین ئاریشەیێن زکماکی د دلێ وان هەنە.

سێیەم: کەرەستەیێن بێهوشکەر

1. کەرەستەیێن بێهوشکەر چنە؟

بێهوشکەر ئەو کەرەستەنە یێ، کونترۆلێ ل سەر هوش و ئاگەهیا مرۆڤی دکەن ڤێجا چ ل سەر شێوەیێ ڕوەکێن سروشتی بیت یان ژی ل سەر شێوەیێ کەرەستەیێن کیمیایی یێن دەستکر بیت.

2. ئەگەرێن بەلاڤبوونا کەرەستەیێن بێهوشکەر:

گومان تێدا نینە کو کەرەستەیێن بێهوشکەر مەترسیدارترین ئاریشەیە تووشی گەنجان بووی ل سەرانسەری جیهانێ. گەلەك فاکتەر بووینە ئەگەرێ بەلاڤبوونا ڤان کەرەستەیان ل پتریا وەلاتێن جیهانێ. وەك: بەلاڤبوونا بێکارییێ و فلمێن خرابکەر و لاوازیا هشیاریا تاکەکەسی و ئاینی و ئاریشەیێن خێزانی و ناکوکیێن ژن و مێران و سەرەدەریا خراب دگەل زارۆکان و زێدە نازداکرنا وان و بجهـ ئینانا داخوازیێن وان یان ژی پشتگوهـ هاڤێتنا وان. زێدەباری دەمێ ڤالا ل دەڤ گەنجان و تێکەلیا هەڤالێن خراب.

زێدەبوونا گەڕیان و گەشتێن گەنجان بۆ دەرڤەی وەلاتی و ب سانەهیکرنا بدەستڤەهاتنا هەموو ئامرازێن خوشیێ نەخاسم کریارا سیکسی و کحول و کەرەستەیێن بێهوشکەر، چونکی گەنج یێ ل دەرڤەی وەلاتی و ژ بن زێرەڤانیا خێزانێ دەرکەفتی.

3. جورێن کەرەستەیێن بێهوشکەر:

مەترسیدارترین جورێن کەرەستەیێن بێهوشکەر ئەون یێن کارتێکرنێ دکەنە سەر ساخلەمیا دەروونی و جەستەی یا لەشی وەك ئەفیون و پێکهاتەیێن وی و مورفین و هیروینی. د زانستێ دەرمانسازیێ دان پەیڤا "کەرەستەیێن بێهوشکەر" بۆ وان کەرەستەیان دهێتە بکارئینان یێن دبنە ئەگەر مرۆڤ هۆشا خوە ژ دەست بدەت وەك مورفین و هیروین و کودائینی. لێ د ناڤەندێن پزیشکی دا دەربڕینا "پشت بەستن ب دەرمانان Drug Dependence" یان ژی هیبوونا دەرمانان بۆ وان جورە دەرمانان دهێتە بکارئینان یێن ڕەوشا دەروونی و ئەقلی یا مرۆڤی دگوهۆڕن، ئەوژی ب ڕێکا کارتێکرنا وان ل سەر سیستەمێ دەماری یێ مرۆڤی.

ئەڤ جورێن جودا جودا یێن دەرمانێن پشت بەستنێ، ب ئاوایەکێ گشتی ل سەر ڤان جوران دهێنە دابەشکرن:

- کومەلا ئەفیون و پێکهاتەیێن وی کو ب ناڤێ "کەرەستەیێن بێهوشکەر" دهێنە نیاسین.
- کومەلا کپکەر یان بێدەنگکەرێن سیستەمێ دەماری وەك کحول و باربیتور و کوما بەنزودیازبین وەك ڤالیوم و لیبریوم.
- کوما هشیارکەرێن سیستەمێ دەماری. وەك کوکائین و ئەمفتامین و پێکهاتەیێن وی.
- گاز و کەرەستەیێن دهێنە هەلمێژان وەك گازا کەنیێ و ئەسیتون و ئەسیر.
- تویتن. ئەو کەرەستەیێ دناڤ دا ژی دبێژنێ نیکوتین.

دەستەکا ئەفیونی و پێکهاتەیێن وی:

ئەفیون:

ئەفیون مەترسیدارترین کەرەسەتەیێ بێهوشکەرە و ب رێکا داعیرانێ یان دگەل چایێ و قەهوێ و جگارە و نارگیلێ دهێتە خوارن. کەرەستەیێ ئەفیون ژ فێقییێ دارا خشخاشێ یێ نەپێگەهشتی دهێتە دروستکرن ب مەرجەکی شەربەتەکا سپی یا نیسەك ژێ دەرکەڤیت. ئەو کەسێ ئەفیونی بکاردئینیت، ل دەستپێکێ دێ هەست ب چالاکیێن جەستەی و شیانێن هزرکرن و ئاخفتنێ کەت، لێ ئەڤ چەندە گەلەك ناڤەکێشیت، چونکی هەر ب لەز دێ تووشی تێکچوونێن دەروونی بیت و هەست ب خەوەکا دوور و درێژ کەت.

ئەگەر کەسەك فێربوویێ، دێ بیتە بەشەك ژ ژیانا وی، چونکی ئێدی لەشێ وی نەشێت فرمانێن خوە بێ ئەفیونی ئەنجام بدەت و دێ هەست ب ئێشانەکا دژوار کەت هەکە بدەست خوە ڤە نەئینیت و هێدی هێدی دێ ساخلەمیا وی تێکچیت. بۆ نمونە دێ زەڨلەکێن وی قورمچن و بیردانکا وی لاواز بیت و حەزا وی بۆ خوارنێ کێم بیت و سەنگا لەشێ وی کێم بیت.

مورفین:

ئەو کەسێ مورفینی بکاردئینیت ل دەستپێکێ دێ هەست ب لەشسڤکی و چالاکیێ کەت لێ رۆژ بۆ رۆژێ دێ نەچار بیت برەکا مەزنتر بکارئینیت داکو لەشێ وی هەست ب هەمان خوشی بکەت. لێ دەمێ ئەڤ کەسە بەردەوام ڤی کەرەستەیێ بکاربینیت و فێربیتێ، دێ تووشی رێژتنا دفنێ و دلرابوونێن بەردەوام بیت. لەشێ وی دێ تووشی لاوازیەکا گشتی بیت و دەڤێ وی هشك بیت و ئاریشە دێ کەڤنە د ئاگەهیا وی دا. زێدە بکارئینانا مورفینی دێ کارتێکرنێ ل سەر سیستەمێ هەناسەدانێ کەت و فشارا خوینێ نزم کەت و دبیت گەلەك جاران بکەڤیتە د خەوەکا کوور دا و جارەکا دی ژێ نەرابیتەڤە و بمریت.

هیروین:

تۆزەکا کریستالی یا سپی یە و ژ مورفینی دهێتە دروستکرن و دهێتە هەژمارتن گرانترین کەرەستەیێ بێهوشکەر و ژ هەمووان مەترسیدارتر بۆ سەر ساخلەمیا لەشێ

مرۆڤی. بکارهێنەرێن وی ل دەستپێکێ دێ هەست ب چالاکی و لەشسڤکی و خوشییێ کەن لێ ڕۆژ بۆ ڕۆژێ ئەڤ هەستە دێ ل دەڤ وان ئاسایی لێ هێت، لەورا دێ نەچار بن بڕەکا مەزنتر بکارئینن داکو هەست ب هەمان خوشی بکەن. لێ مخابن ئێدی خەما وی یا هەرە مەزن دێ بیتە بدەستڤەئینانا مەزنترین برا هیروینێ خۆ هەکە ژ چ کریە و کیڤە ئینایە. هەردەما جارەکێ ژی نەخوار، زەڤلەکێن لەشێ وی یەکسەر دێ ڕەق بن.

بکارهێنەرێ هیروینی دێ تووشی لاوازیەکا لەشی یا دژوار بیت و دێ حەزا خوارنێ ژ دەستدەت و ژبەر ئاریشەیا واستیانا لەشی نالێت و بەردەوام دێ کابوس و خەونێن نەخوش بینیت. دبیت هەکە شرینقەکا پیس ل دەمێ دانانێ بکاربینیت، تووشی نەخوشییێن جگەرێ یا ڤایروسی و ئێدزێ ببیت. دەمێ کەسەك فێردبیتە ڤی کەرەستەی، دێ تووشی چەندین ئاریشەیێن سێکسی بیت وەکو ژ لاوازی و کێمبوونا حەزا سێکسی. ڕێژا عەنانێ ل دەڤ هیبوویێن هیروینی دگەهیتە (40٪).

کودائین:

بڕەکا کێم یا کودائینی دناڤ ئەفیونی دا هەیە و بەهرا پتر ژبۆ دەرمانێن ژانکوژ "مسکن" و کوخکێ دهێنە بکارئینان. لێ ڕۆژ بۆ ڕۆژێ کومپانییێن بەرهەم ئینانا ڤان دەرمانان پێکولێ دکەن برا ڤی کەرەستەی دناڤ دەرمانێن خوە دا کێم بکەن، ژبەرکو دبیتە ئەگەر نەخوش فێرببیتە ڤان دەرمانان.

دەستەکا تریاکی

تریاکی پتر ژ (35) ناڤان هەنە ئەوژی دمینتە ل دووڤ وێ دەڤەرێ یا لێ دهێتە چاندن یان بەرهەم ئینان. گرنگترین کەرەستەیێ دناڤ تریاکی دا دبێژنێ تێتراهایدروکانیبنول THC. بکارهێنەرێن تریاکی هەست ب خوشیەکا ب گرنژین و کەنیەکا دەنگ بلند دکەن بێ کو ئەگەرەك هەبیت. دیتن و گوهلێبوونێن نەئاسایی ل دەڤ دیاردبن. پتریا جاران بکارهێنەرێن تریاکی دبنە کەسێن ترسنوك، بەروڤاژی کەسێن سەرخوش کو دبنە کەسێن توندوتیژ.

پشتی ماوەیەکێ کێم ژ بکارئینانێ، دێ تشت ل بەر چاڤێن وی هێن و چن و دوور و نێزیك بن و بیردانکا وی واستییێت و چاڤێن وی سۆر بن و لێدانێن دلێ وی زێدە بن. لێ

ئەگەر بۆ ماوەیەکێ درێژ بکاربینیت، دێ تووشی لاوازی و تێکچونا هزروبیران و ئەنجامدانا تاوان بیت، زێدەباری کێمبوونا حەزا سیکسی ل دەڤ وی. ئەگەر ژ نیشکەکێ ڤە ژی ئەڤ کەرەستەیە نەمینیت، دێ هەست ب بێزاری و دوودلی و لەرزین و تێکچوونێن نڤستنێ بیت، لێ یا ب ساناهیە ئەو دەستان ژێ بەردەت و بزڤڕیتە سەر شێوازێ ژیانا خوە یا ئاسایی.

دەستەکا هشیارکەران:

ئەو کەرەستەنە یێن سیستەمێ دەماری یێ ناڤەندی هشیار دکەن، چونکی ئەو تێهنێ بەرهەم دئینن و هێزەکا مەزن ددەنە بکارهێنەرێ خوە خو هەکە یێ واستیای ژی بیت و وەلێ دکەت بۆ دەمەکێ درێژ بهێلتە هشیار و خەوا وی نەئینیت. لێ بکارئینانا وان یا زێدە دێ چەندین زیانان ل پشت خوە هێلیت. ئەڤ دەستەکە ڤان جوران ب خوە ڤە دگریت:

<u>کوکائین:</u>

کوکائین ژ شینکاتیێ کوکا دهێتە وەرگرتن یێ کو ل سەر چیایێن ئەندیز ل کێشوەرێ ئەمریکا باشوری بۆ ماوەیێ پتر ژ سەد سالانە دهێتە چاندن. ئەڤ کەرەستەیە ب ڕێکا دفنێ دهێتە هەلمێژان و دناڤ تەخا ناڤپوشا دفنێ ڕا دبوریت هەتا دگەهیتە دناڤ خوینێ دا، ژبەر هندێ هەلمێژانا چەند جارکی یا کوکائینێ دبیتە ئەگەرێ کولبوونا تەخا ناڤپوشا دفنێ. و دبیت دیوارێ دناڤبەرا هەردوو کونێن دفنێ دا کون بکەت. د زانستێ پزیشکی دا، بکارئینانا کوکائینێ ژ ئێکجاری هاتیە قەدەغەکرن لێ ب تنێ ئاریشا کەسێن هێبوونا کوکائینی یا مای ب تایبەت ل وەلاتێ ئەمریکا کو نێزیکی ژێدەرێ بەرهەم ئینانا وی یە.

کوکائین دهێتە هەژمارتن پترین کەرەسەتەیێ هیبوونا دەروونی ل دەمەکی هیروین پترین کەرەستەیێ هیبوونا لەشی یە. بکارهێنەرێن وی ل دەستپێکێ هەست ب خوشی و چالاکیێ دکەن لێ هەر زوو دێ هەست ب ترسێ و دوودلیێ کەن هەتا دگەهیتە حالەتێ هەلوەسێ.

لێ بکارئینانا برێن مەزن دێ بکارهێنەرێ خوە تووشی واستیان و لەرزین و ڕەقبوونا زەڤلەکان کەت و دێ هەستپێکەت هندەك مێشومور یێ ل بن پیستێ وی دهێن و دچن. هەردیسان دێ تووشی ئاریشەیان د کریارا هەرسکرنا خوارنێ دا بیت و بیبیلکا چاڤێ

وی دێ فرەهـ بیت و فشارا خوینا وی بلند بیت. دوور نینە ئەڤ چەندە وی تووشی مرنەکا ژ نیشکەکێ ڤە بکەت.

ئەمفیتامین:

ئەمفیتامین خوشیی و چالاکیێ ددەتە بکارهێنەرێ خوە و ناهێلیت خەوا وی بهێت، چونکی تێهنەکا زێدە بۆ ماوەییێ چەندین دەمژمێران ددەتە لەشێ وی، لێ پشتی هینگێ دێ کاریگەرییێن وێ یێن خراب دیاربن ب تایبەت دەمێ ئەو کەس شانێن خوە یێن هشیاریێ ژ دەست ددەت و توندوتیژی ل دەڤ پەیدادبیت.

هیبوونا وی دێ بیتە ئەگەر هەست ب بێهنڤەدانێ نەکەت و هەستا وی یا سێکسی لاواز ببیت و دوور نینە بگەهیتە ڕادێ لاڕێبوونا سێکسی. یەك ژ پێکهاتەیێن ڤی کەرەستەی دناڤ دەرمانەکی دا هەیە دبێژنێ "کاپتاگون" کو هندەك قوتابی ل دەمێ تاقیکرنان بکاردئینن، لێ یا دەرمانەکێ قەدەغەکری یە و نابیت بهێتە بکارئینان.

دەستەکا بێهوشکەرێن هەلوەسێ

بێهوشکەرێن هەلوەسێ ئەو کەرەستەنە یێن ڕەوشا مرۆڤی یا دەروونی تێکددەن وەل مرۆڤی دکەن خوە ل بەر تشتێن نەبەرئاقل نەگریت. ل دەستپێکێ، کەسێ بکارهێنەر دێ هەست ب بێچارەیی و عێلنجی و سەرزڤڕینێ کەت و پاشی دێ تووشی هەلوەسەیێن دەنگی بیت و دەنگێن موزیکێ یێن سەیر هێنە گوهێن وی و ئێدی هەست ب دەمی و جهی ناکەت. مەترسیدارترین جورێن هەلوەسەیێن هاتینە چێکرن دبێژنێ "LSD" و هیبوونا وان مرۆڤی تووشی هەلوەسەیێن دیتنێ و تێکەلبوونا هەستان دکەت و گەلەك جاران ترسەکا مەزن ل دەڤ مرۆڤی پەیدادبیت و مرۆڤی پاڵددەت خوە بکوژیت.

ئارامکەر

ئەڤ کەرەستەیە دبنە ئەگەرێ نزمکرنا سیستەمێ دەماری یێ ناڤەندی و ئەڤ چەندە مرۆڤ ئارام دکەت و خەوا وی دئینیت و دبیت هندەك ئارامکەر هەر زوو خەوا مرۆڤ

بینن. هەرچەندە بکارئینانا برێن کێم یێن کەرەستەیێن ئارامکەر ژ بۆ چارەسەریا حالەتێن دوودلی و ترسێ دهێنە بکارئینان، لێ هندی د شیان دا بیت پێدڤیە خوە ژێ دوور بکەین.

4. کارتێکرنێن خراب یێن کەرەستەیێن بێهوشکەر:

گومان تێدا نینە کو کەسێ هیبوویێ کەرەستەیێن بێهوشکەر، کوشتیەکێ ڤەشارتی یە دناڤ کەسێن زیندی دا، لێ هێشتا رحا وی دناڤ لەشێ وی دا یا مایە ئاسێ و وی ئازار ددەت. کەرەستەیێن بێهوشکەر، کەرەستەیێن دەمکوژن و زیانێ دگەهینە ئەقلی و خوەدانێ خوە دکەنە د بێئاگەهیەکا مەزن دا کو ناهێلیت کاروبارێن خوە یێن رۆژانە ژیانا خوە یا ئاسایی ببورینیت.

ژ بلی کو ساخەلەمیا وی تێکدچیت، ئێدی دێ مینتە بێ کار و هندی پارەیەکێ هەی ژی دێ ل مەزاختنا ڤان کەرەستەیان دەت داکو ب دەست خوە بینیت و ب ڤی رەنگی دێ خێزان و کەسوکارێن خوە تووشی هەژاری و برسی و نەداریێ کەت.

5. نامەیەک بۆ هەموو دایک و بابان:

دێ چەوا زارۆکێن خوە ژ کەرەستەیێن بێهوشکەر پارێزی؟

- گومان تێدا نینە کو باشترین رێك بۆ پاراستنا زارۆکێن خوە ژ کەرەستەیێن بێهوشکەر ئەوە ب پەروەردەیەکا ساخلەم بهێتە پەروەردە کرن و هەر ژ بچووکاتی چاڤدرێریا وی بهێتە کرن.
- پێکولێ بکە هەڤنیاسێ دگەل هەڤالێن وی بکە و بزانە زارۆکێن تە تێکەلیا کێ دکەن و بەرێ وی ژ هەڤالێن خراب دوور بێخە.
- ب ئاوایەکێ ئاسایی و روهن بەحسێ کەرەستەیێن بێهوشکەر و زیانێن وان بۆ زارۆکێن خوە بکەن کو هێشتا د ژیەکێ گەنج و سنێلە دا، ئانکو خوە ل هیڤیا هندێ نەگرە هەتا دکەڤیتە د ئاریشەکێ دا ژ نوو بەحسێ خرابیا وان بۆ بکەی.
- بەرێ وی ژ کێشانا جگارەیان دوور بێخە، چونکی رەنگە جگارە بەری وی بدەنە ڤەخارنا مەیێ و مەی ژی بەرێ وی بدەتە بکارئینانا کەرەستەیێن بێهوشکەر.
- پێکولێ بکە تو ببیە نموونەیا هەرە باش داکو ئەوژی چاڤ ل تە بکەن.

- پشتەڤانیا زارۆکێن خوە بکە یارییێن وەرزشی ئەنجام بدەن و بەشدارییێ د چالاکیێن جڤاکی دا بکەن. چونکی ئەڤ چەندە دێ بیتە پالدەر خوە ژ کەسێن خراب دوور بکەت.
- هشیاری گوهۆڕینا ڕەفتارێن زارۆکێن خوە ببە. هەر دەمێ تە هندەك نیشان ل دەڤ دیتن وەك حەزا توندوتیژیێ و تووڕەبوونەکا بەردەوام یان تێکچوون و خوە ڤەدەکرن یان هەر ڕەفتارەکا دوژمنکاری و ڕێدەرکەفتی یان لاوازبوونا ئاستێ وی ل خواندنگەهێ، دگەل بروونە خوارێ و بزانە کا ئاریشەیا وی چیە.

چوارم: نەخوشییێن ب ڕێکا سێکسی دهێنە ڤەگۆهاستن:
Sexually Transmitted Diseases

گومان تێدا نینە کو کریارا سێکسی ژ دەرڤە سنورێ هەڤژینێ و ڤارێبوون د کریارا سیکسی دا دبنە ئەگەرێ پەیدابوونا چەندین نەخوشیێ سیکسی یێن ڤەگوهێزەر و کوژەك.

مەترسیدارترین و بەربەلاڤترین نەخوشیێن سیکسی ئەڤەنە:

1. نەخوشیا سوسەکی Gonorrhea

نەخوشیا سوسەکی کو ب عەرەبی دبێژنێ "السیلان" یەك ژ بەربەلاڤترین نەخوشییێن سیکسی یە ل سەرانسەر جیهانێ کو سالانە نێزیکی (62) ملیون کەسان تووش دبنێ و نیڤەکا ڤان توشبوویان ل وەلاتێن باشورێ ڕۆژهەلاتێ کێشوەرێ ئاسیا دژین نەخاسم ل وەلاتێ تایلەندی، ژبەرکو سالانە هژمارەکا مەزن یا گەشتیاران سەرەدانا ڤان وەلاتان دکەن. ئەڤ نەخوشیە ژ ئەنجامێ کریارێن سیکسی یێن قەدەغە و دەرڤەی سنورێ خێزانێ پەیدادبن، هەردیسان ژ ئەنجامێ زێدەروویی د هەمبێزکرن و ماچیکرن و خوە تێڤەدانێ ژی دهێتە ڤەگوهاستن.

نەخوشیا سوسەکی کو ژ ئەنجامێ بەکتریایەکا زیانبەخش پەدادبیت و دهێتە ڤەگوهاستن دبێژنێ *Neisseria gonorrhoeae* و ئەگەرێ سەرەکی یێ کولبوونا بوریا میزلدانکێ ل دەڤ زەلامان، ژبەر هندێ ڤەرێژێن پری کێم و عەداڤ دگەل میزا وان دەردکەڤیت و سووتن و ئێشانەکا مەزن یا دگەل. ل دەڤ ژنان ژی، دبیتە ئەگەرێ هەودانێن ملێ مالبچووکی و کولبوونێن حەوزا وێ یا میزێ یێن دومدرێژ و خرشییێ.

2. نەخوشیا فەرەنگی Syphilis

نەخوشیا فەرەنگی "الزهری" ب ئاوایەکێ سەرەکی ژ ئەنجامێ کریارێن سیکسی و ڤارێبوونا سیکسی دهێتە ڤەگوهاستن، زێدەباری ب رێکا ماچیکرنا لێڤێن کەسەکێ تووشوبووی ب ڤێ نەخوشییێ. نەخوشیا فەرەنگی ژ ئەنجامێ توشبوونێ ب بەکتریا *Treponema pallidum* و دەمێ دچیتە دناڤ لەشێ مرۆڤی دا چ ئەندامێن لەشی ژ زیانێن وێ قورتال نابن. ژ نیشانێن دەستپێکێ یێن پەیدابوونا ڤێ نەخوشییێ ئەوە دێ کولکەکا دژوار ل جهێ ئەندامێن سیکسی پەیدابیت د ماوەییێ دناڤبەرا (10-90) رۆژان پشتی ئەنجامدانا کریارا سێکسی.

نەخوشیا فەرەنگی د دوو قۆناغان دا دیاردبیت: قۆناغا دژوار Acute و نەخوشیا دومدرێژ Chronic. ئەگەر نەخوشی د قۆناغا دژوار دا نەهاتە چارەسەرکرن، دێ نەخوشی چیتە د قۆناغا دومدرێژ دا و میکرۆبێ وێ دێ هێرشێ کەتە سەر هەموو ئەندامێن لەشی.

نووترین ڤەکۆلینێن زانستی دیاردکەن کو نوکە نەخوشیا فەرەنگی ب ئاوایەکێ بەربەلاڤ ل وەلاتێ رۆسیا ڤەگرتیە و تێکراییێ توشبوونا خەلکێ وێ د زێدەبوونەکا مەترسیدار دایە و هێدی هێدی یا وەلاتێن دەوروبەر ژی ڤەدگریت ژبەرکو چەندین ژنێن لەشفروش یێن تووشی ڤێ نەخوشییێ بووین بۆ وەلاتێن دی دهێنە ڤەگوهاستن.

3. نەخوشیا ترایکوموناس Trichomonas

توشبوون ب مشەخورێ ترایکوموناسێ دەڤەرا سیکسی یێ ژنێ دهێتە هەژمارتن بەربەلاڤترین نەخوشیا سێکسی ل دەڤ ژنان ب رەنگەکی کو نێزیکی (170) ملیون ل سەرانسەری جیهانێ تووشی ڤێ نەخوشییێ بووینە. ئەڤ نەخوشیە ژی وەکو پتریا

نەخوشییێن دی یێن سێکسی ب ڕێکا کریارێن سێکسی دهێتە ڤەگوهاستن و ئەڤ مشەخورە کولبوونەکا دژوار د ئەندامێ سێکسی و ملێ مالبچووکی و میزلدانا وێ دا پەیدادکەت. ل دەڤ زەلامان ژی کولبوونەکێ د بوریا میزێ و ڤەڕێژا پرۆستاتێ دا پەیدادکەت.

4. کولبوونا ڕەحمی ب کلامیدیایێ Chlamydial Uteritis

ئەگەر سیستەمێ زانێ یێ مرۆڤی تووشی بەکتریا کلامیدیا بوو، ئەڤ بەکتریایە یەکسەر دێ هێرشێ کەتە سەر بورییێن میزێ و هەودانەکێ ل دەڤ پەیداکەت و د ئەنجام دا ڤەڕێژێن کێم و عەداڤێ دێ ژێ دەرکەڤن.

ئەڤ نەخوشیە تووشی ڕەحم و ملێ مالبچووکی و جهێن دەوروبەری وان دبیت و هەودانەکا دژوار لێ پەیدادکەت. ئەڤ نەخوشیە سالانە تووشی نێزیکی (89) ملیون مرۆڤان ل سەرانسەری جیهانێ دبیت کو نێزیکی (40) ملیونان ب تنێ ل باشورێ ڕۆژهەلاتێ ئاسیا دژین و تووشی نێزیکی (4) ملیون کەسان ل ئەمریکا دبیت.

کولبوونا ب کلامیدیایێ دهێتە هەژمارتن یەك ژ ئەگەرێن سەرەکی یێن خرشیێ و کولبوونا میزلدانکێ یا دومدرێژ. لێ ئەو فاکتەرێن ژ هەمووان پتر هاریکار بۆ بەربەلاڤبوونا ڤێ نەخوشیێ ژییێ گەنجایە، چونکی بەکتریا کلامیدیا زووتر دشێت تووشی وان ببیت و ب ڕێکا سێکسی دناڤبەرا وان دا بهێتە ڤەگوهاستن.

5. نەخوشیا هێرپێسا ئەندامێن زانێ Genital Herpes

ئەڤ نەخوشیە ژ ئەنجامێ ڤەگوهاستنا ڤایروسێ هێرپس ب ڕێکا کریارێن سێکسی و دەستکرنا جهێن توشبووی یان ژی ماچیکرنا لێڤ و دەڤی دهێتە ڤەگوهاستن و دبیتە ئەگەرێ پەیدابوونا پرسکێن ب ئێش و ژان ل سەر ئەندامێن سێکسی یێن ژن و زەلامێن توشبووی. نیشانێن ڤێ نەخوشیێ پشتی حەفتیەکێ یان دوو حەفتیان دێ دیاربن و پاشی بۆ ماوەیەکێ نێزیکی دوو حەفتیان دێ بەرزەبن و جارەکا دی سەر و ژنوو دیاربنەڤە.

هێرشێن ڤایروسێ هێرپس بۆ چەندین سالان بۆ سەر لەشێ مرۆڤی دێ بەردەوام بن. هەما ئەڤ ڤایروسە چوو دناڤ لەشێ مرۆڤی دا، ئێدی ب زەحمەت ژێ دەرکەڤیت و دناڤبەرا ماوەیەکی بۆ ماوەیەکێ دی دێ نیشانێن وی دیاربن و هۆسا دێ ڕەوشا دەروونی یا

نەخوشی تێدکەن. نەخوشیا هێرپسا زانێ سالانە تووشی (500) هزار کەسان ل ئەمریکا ب تنێ دبیت و نوکە نێزیکی (30) هاولاتیێن ئەمریکی هەلگرێن ڤێ نەخوشیێ نە.

6. کولبوونا حەوزێ یا دومدرێژ ل دەڤ ژنان Chronic Pelvic

ئەڤ نەخوشیە کولبوونەکا دژوارە تووشی سیستەمێ زانێ یێ ژنێ دبیت ب تایبەت مالبچووك و هێکدانێن وێ و ل دووڤ دا چەندین ئەندامێن دی یێن دەوروبەر ڤەدگریت و ب ئاوایەکێ گشتی ژ ئەگەری ڤەگوهاستنا ڤایرۆسی ب رێکا کریارێن سێکسی دهێتە ڤەگۆهاستن. گەلەك جاران زەلام تووشی نەخوشیێن سێکسی وەکو سوسەکی و فەرەنگی دبیت و پشتی هینگێ دێ ڤێ نەخوشیێ بۆ ژنا خوە یا بێگونەهـ ژی ڤەگۆهێزیت و مالبچووکێ وێ تووشی هەودانان کەت. لێ ل وەلاتێن رۆژئاڤای پتریا جاران ژن ب خوە ڤێ نەخوشیێ دئینتە خوە ب تایبەت دەمێ کریارێن سێکسی دگەل پتر ژ زەلامەکی هەبن.

ل وەلاتێ ئەمریکا سالانە نێزیکی (2.5) ملیون ژنان سەرەدانا کلینیکێن نوشداری دکەن و گازندەیان ژ هەودانا حەوزێ یا دومدرێژ دکەن و نێزیکی (200) هزار ژنان ژی سالانە سەرەدانا ژورێن هەوارهاتنێ یێن نەخوشخانەیان ژبەر ڤێ نەخوشیێ دکەن، ژبەر هندێ سالانە ل ئەمریکا ب تنێ نێزیکی (5) ملیار دولاران ل ڤێ چارەسەرکرنا ڤێ نەخوشیێ دهێنە مەزاختن. گومان تێدا نینە کو پترین وەلاتێن نەخوشیێن سێکسی تێدا دبەربەلاڤ ئەو وەلاتن یێن کریارا سێکسی یێن ئازادیەکا رەها دایە کریارا سێکسی و چ سانسۆر ل سەر نەهاتینە دانان بێ گوهدانا دابونەریتێن جڤاکی یان رێنماییێن ئاینی ب تایبەت وەلاتێن ئەورۆپی و ئەمریکا و وەلاتێن باشورێ رۆژهەلاتێ ئاسیا وەك هند تایلەند و فلیپینێ.

پێنجەم: ئیدز AIDS

1. ئەگەرێ پەیدابوونا نەخوشیا ئیدزێ و بەلاڤبوونا وێ:

سەرژمێریاری ئاماژێ ب هندێ دکەن کو هژمارا وان کەسێن بووینە هەلگرێ ڤایروسێ ئیدزێ ل سەرانسەری جیهانێ ژ (34) ملیون کەسان بوری یە و سالانە نێزیکی

(3) مليون كەسێن دی تووش دبنێ و سالانە نێزیکی دوو مليون کەسان هەر ژ بەر ڤێ نەخوشیێ گیانێ خوە ژ دەست ددەن و هەتا نوکە پتر ژ (30) مليون کەسان مرينە.

ئەگەرێ سەرەکی یێ بەلاڤبوونا نەخوشیا ئیدزێ، ڤارێبوونا سێکسی و هیبوونا کەرەستەیێن بێهوشکەرە. ل دووڤ نووترین سەرژمێریاری دیاردکەن کو نێزیکی (50٪) ژ حالەتان ل دەڤ کەسێن ڤارێبوونا سێکسی هەی (ل دەڤ کەسێن هەڤرەگەزباز) و نێزیکی (27٪) ل دەڤ کەسێن هیبوویێن کەرەستەیێن بێهوشکەر هاتینە تومارکرن. رێژا توشبوونێ ل دەڤ ژنان ژی دگەهیتە (36٪) ژ سەرجەمێ گشتی، ئانکو ب تێکراییێ نێزیکی مليون ژنان د سالەکێ دا. جهێ داخێ یە کو نێزیکی (90٪) ژ هەلگرێن نەخوشیا ئیدزێ ل وەلاتێن جیهانا سییێ دژین.

گومان تێدا نینە کو پەیوەندی یێن سێکسی یێن نەرەوا ب تایبەت د قۆناغا سنێلەی و گەنجاتییێ دا، بەرپرسیارێن سەرەکی یێن پەیدابوونا پتریا حالەتێن ئیدزێ نە، ژبەرکو ڤەکۆلین دیاردکەن کو نێزیکی نیڤ مليون کەسێن ژ وان هەرسێ مليونێن سالانە تووش دبنێ د ژیێ سنێلەییێ دانە، ئانکو دناڤبەرا پازدە بۆ بیست وچوار سالییێ. ڤەکۆلەرێن تایبەتمەند د ڤی بواری دا دبێژن، دگەل هەر رۆژهەلاتنەکێ دەه هزار کەس تووشی ڤایروسێ ئیدزێ دبن یێ کو سیستەمێ بەرگریا لەشی ل دەڤ مرۆڤی وێران دکەت.

2. نەخوشیا ئیدزێ چیە و چەوا دهێتە ڤەگوهاستن؟

ئیدز نەخوشیا کێمبوونا بەرگرییێ یا ب دەستڤە هاتیە یاکو تووشی مرۆڤان دبیت و هێدی هێدی کاری ل سەر وێرانکرنا سیستەمێ بەرگرییێ یێ لەشێ مرۆڤی دکەت. ئەگەرێ سەرەکی یێ ڤێ نەخوشییێ ڤایروسەکە بێژنێ HIV. ل دەسپێکێ ئەڤ ڤایروسە ل سالا (1981) ل دەڤ کەسێن هەڤرەگەزباز هاتیە تومارکرن، زێدەباری ل دەڤ وان کەسێن کەرەستەیێن بێهوشکەر ب رێکا شرینقەیێن پیس و نەتافیلکری "معقم" بکاردئینن. هەروەسا ل دەڤ وان کەسێن خوینەکا پیس ب ڤایروسێ ئیدزێ بۆ وان هاتیە ڤەگوهاستن. هەژی گوتنێ یە ئەڤ ڤایروسە ب رێکا دایکێ بۆ زارۆکێ د زکێ وێ دا دهێتە ڤەگوهاستن. ژبەر هندێ، ڤەکۆلینێن زانستی دیاردکەن کو باشترین رێك بۆ خوە پاراستنێ ژ نەخوشیا ئیدزێ، خوە دوورکرنە ژ وان فاکتەران یێن ڤێ نەخوشییێ پەیدادکەن وەك کریارێن سێکی یێن نەرەوا و بکارئینانا بێهوشکەران و ڤەگوهاستنا خوینا پیسبووی بۆ کەسەکێ ساخلەم.

ڤايروسێ HIV دناڤ خوينێ و شلەيێن سيستەمێ زانێ و شيرێ دايكێ ل دەڤ کەسێن توشبووی دا دژيت و ب ڕێكا ڤەگوهاستنا ڤان شلەيان ژ کەسەکێ توشبووی بۆ کەسەکێ ساخلەم دهێتە ڤەگوهاستن. ئەڤ ڤايروسە ب ڕێكا ديوارێ ناڤپوشی دچيتە دناڤ لەشێ مرۆڤی دا، وەك ديوارێ ناڤپوشێ دوماهيك بەشێ سيستەمێ زانێ ژ پشتێ ڤە و ديوارێ ئەندامێ سيسكی يێ ژنێ و دەڤەرێن ناڤخويی يێن دەڤ و گەوريێ، يان ژی ب ڕێكا ڤەگوهاستنا ڕاستەوخو يا خوينا کەسەکێ توشبووی بۆ کەسەکێ ساخلەم.

<u>ڤەگوهاستنا ڤايروسی ب ڤان ڕێکێن خوارێ دهێتە کرن:</u>

- ئەنجامدانا کريارا سێکسی دگەل کەسەکێ توشبووی.
- بکارئينانا دەرزيکێن نوشداری دناڤبەرا گەلەك کەسان دا بێی تافيلکرنا وان.
- ڤەگوهاستنا خوينەکا نەپشکنين کری.
- چوونا يەك ژ شلەيێن هەلگرێن ڤايروسی بۆ وان لەشێ مرۆڤی ب ڕێکا برينەکێ.
- زارۆکێن ژنەکا توشبووی دبيت هێشتا د زکێ وێ دا يان ب ڕێکا شيردانا شروشتی تووش ببيت.

<u>ڤايروسێ ئيدزێ ب ڤان ڕێکان ناهێتە ڤەگوهاستن:</u>

- کوخك و دلڕابوون و بێهنژينێ.
- هەمبێزکرن يان دەستکرنێ ئەگەر چ برين نەبن.
- ئامرازێن لێنانگەهێ و خوارنێ.
- لەڤێن مێشوموران.

هەژی گوتنێ يە کو نيشانێن پەيدابوونا ڤێ نەخوشيێ ژ کەسەکی بۆ کەسەکێ دی د جوودانە، دبيت ل دەڤ کەسەکی پشتی چەند هەيڤان دياربيت و ڕەنگە ل دەڤ کەسەکێ دی پشتی چەندين سالان ژ نوو دياربيت.

بەشێ حەفتێ:

ساخلەمییا دەروونی

یەکەم: نیگەرانی Anxiety

1. ئەگەرێن پەیدابوونا نیگەرانییێ:

نیگەرانی یان ژی نەرەحەتی، ڕەوشەکا دەروونی یە تێدا نەخوش هەست ب نیگەرانی و ترس و دوودلییێ و گەلەك پێشبینیان دکەت. نیگەرانی ژ ئەنجامێ ترسا ژ پاشەرۆژێ یان پێشبینیا تشتەکی یان هەڤرکیا مرۆڤی دگەل ناخێ وی پەیدادبیت.

نیگەرانی بەربەلاڤترین تێکچوونا دەروونی یە کو تووشی نێزیکی (10-15٪) ژ خەلکی بوویە و توشبوونا وێ پتر ل وێ قۆناغا ژیێ مرۆڤی پەیدادبیت دەمێ ژ قۆناغەکێ دەربازدبیتە قۆناغەکا دی وەك قۆناغا ڤەگوهاستنێ ژ زارۆکینییێ بۆ سنێلەییێ، قۆناغا ڤەگوهاستنێ ژ مال بۆ قوتابخانێ، یان ژی قۆناغا گەهشتنا ژیێ خانەنشینی و پیربوونێ و قۆناغا گەهشتنا ژیێ بێئومێدییێ ل دەڤ ژنان. هەردیسان گەلەك جاران دەمێ جهێ ئاکنجیبوونا مرۆڤی یان جهێ کارێ وی ژی دهێتە گوهۆڕین، مرۆڤ تووشی نیگەرانییێ دبیت.

دبیت مرۆڤ بۆ ماوەیەکێ بەروەخت و ژ نیشکەکێ ڤی تووشی نیگەرانییێ ببیت و ل دەمێ نەمانا وان فاکتەرێن بووینە ئەگەرێ پەیدابوونا نیگەرانییێ، ڕەوشا نیگەرانییێ ژی نەمینیت، لێ هندەك جاران ئەڤ نیگەرانیە دبیتە ڕەوشەکا دومدرێژ بۆ ماوەیێ چەندین هەیڤان یان سالان ڤەدکێشیت.

چەندین جورێن نیگەرانییێ هەنە: وەك نیگەرانیا دایکێ ل سەر زارۆکێن وێ دەمێ نەگەهنە ژڤانێ خوە یێ قوتابخانێ، نیگەرانیا مرۆڤی ل سەر کار و شولێ وی، نیگەرانیا

مرۆڤی ل سەر ساخلەمیا وی دەمێ نەساخ دبیت، نیگەرانیا قوتابیان ل دور ئەنجامێن تاقیکرنێن وان، نیگەرانیا بازرگانان ل دور کارێن وان یێن بازرگانی.... هتد.

دەمێ مرۆڤ بۆ یەکەم جار هاتیە ئافراندن، نیگەرانی ژی ل گەل وی هاتیە ئافراندن یان ژی دبیت ل دەسپێکێ نیگەرانی هاتبیتە ئافراندن و پاشی مرۆڤ هاتبیتە دروستکرن.

2. جورێن نیگەرانیێ:

ب ئاوایەکێ گشتی، دوو جورێن نیگەرانیێ هەنە ئەوژی نیگەرانیا سروشتی و نیگەرانیا نەساخییێ.

نیگەرانیا سروشتی: ئەم دشێین بێژینە ڤی جوری "نیگەرانیا ساخلەم" کو بێ هەبوونا وێ ژیانا مرۆڤی مەحالە یان ژی ژیانێ چ ڕامانا خوە نابیت. هەردەمێ ئەڤ نیگەرانیە ل دەڤ مرۆڤی نەما، ل وی دەمی ژ نوو دێ نەساخ بین.

مرۆڤی د ژیانا خوە دا چەندین خەم و ئاریشە هەنە وەك خەما خواندن و تاقیکرنان و خەما کاری و کاروبارێن مالێ و نەخوشبوونا دایك و بابان یان زارۆکان و ئاریشەیێن دەینان و ئاریشەیێن خێزانی. ئەڤ حالەتە هەموو دبنە ئەگەرێ نیگەرانی و نەڕەحەتیا مرۆڤی، ژبەر هندێ دلێ مرۆڤی ناچیتە خوارنێ و خەوا وی ناهێت و دوور نینە کونترۆلا خوە ژی ژ دەستبدەت. لێ دگەل بورینا ڕۆژان، ئێدی مرۆڤ دێ ل سەر خەم و نەخوشیان ڕاهێت و ب کەتوارێ خوە ڕازی بیت تا ل دوماهیێ نیگەرانیا وی نەمینیت و دوبارە هەست ب ئێمناهیی و ئارامیێ دکەت هەتا جارەکا دی ئاریشەکا دی دهێتە سەرێ وی و ب ڤی ڕەنگی ژیانا خوە دێ بورینیت. ئانکو د دنیاییێ دا چ مرۆڤێن هەردەم بەختەوەر و بێ خەم و ئاریشە نینن لێ ئەڤ خەمە بووینە بەشەك ژ ژیانا وان.

نیگەرانیا نەسروشتی "نیگەرانیا نەساخییێ": ئەڤ جورێ نیگەرانیێ هەستەکا نەدیارە ژ نیشکەکێ ڤە تووشی مرۆڤی دبیت. بنیاتێ ڤێ نیگەرانیێ ژ ترسێ پەیدادبیت لێ مرۆڤ ب خوە ژی نزا کا ژ چ تشت دترسیت.

3. نیشانێن نیگەرانیێ:

دەمێ مرۆڤ تووشی نیگەرانییێ دبیت چەندین نیشان ل دەڤ پەیدادبن وەك گرژی و بێهن تەنگی و نەڕەحەتی و هەستکرن ب نەدلنیاییێ و هزرکرنەکا کوور. زێدەباری دلقوتانا زێدە و ڕەقبوونا ئاشکی و سارِبوونا سەرێن تبلێن دەست و پێیان. د ڕەوشا نیگەرانییێ دا، ڕێژتنا هورمۆنێ "ئەدرینالین"ێ بۆ خوینێ دا زێدە دبیت، ژبەر هندێ فشارا خوینێ بلند دبیت و لێدانێن دلی زێدە دبن و مرۆڤ گازندەیان ژ دلقوتانا زێدە دکەت و هەست ب هندێ دکەت دێ بێژی تشتەکێ د سینگێ وی دا وی بەرەڤ خوارێ ڕادکێشیت.

هەردیسان دێ دلێ وی تژی گومان بیت و ژ نوشدارەکی دێ چیتە دەڤ نوشدارەکێ دی و باوەریا وی ب کەسێ ناهێت. هەتا چ ئاریشە د دلێ وی دا یان دناڤ لەشێ وی هەموویێ ژی نەمینن، لێ دێ بەردەوام گازندەیان ژ ئێشانا ئاشکێ خوە یان پفبوونا زکێ خوە کەت و دێ کریارا وی یا میزتنێ تووشی تیکچوونێ بیت و هەست ب سەرئێشانێ کەت.

دیل کارنیجی د بێژیت: "بۆ ماوەیێ پتر ژ سیه و حەفت سالان ئەز ل نیویورك دژیام، لێ کەسێ چ جاران دەرگەهێ من نەقوتا داکو من ژ نەساخیەکێ یا دبێژنێ "نیگەرانییێ" هشیار بکەت ل دەمەکی کو هەر ژ دەه کەسان، کەسەکێ ئاکنجییێ ئەمریکا ژبەر ئاریشەیا تێکچوونا دەماری دنالێت یا دبێژنێ نیگەرانی."

هەردیسان بەردەوامییێ ددەتە ئاخفتنا خوە و دبێژیت: "ئەگەر کەسەکی دنیا هەموو یا وی بیت، نەشێت ل سەر تەختەکی زێدەتر بنڤیت و نەشێت پتر ژ سێ دانێن خوارنێ بخوت، ئانکو چ جوداهی دناڤبەرا وی و جوتیارەکێ هەژار دا نینە یێ ڕۆژانە ئەردی دکێلیت، بەلکو جوتیار دێ پتر چیتە د خەوەکا کوور دا و پتر هەست ب تاما خوارنێ کەت دەروونێ وی دێ یێ ئارامتر بیت."

نوشدار دوویات دکەن کو ژ سەرجەمێ هەر پێنج کەسێن نەخوش، چوار کەسان چ ئاریشەیێن جەستەی نینن، بەلکو نەخوشیا وان ژ ئەنجامێ ترس و دوودلی و و بێهن تەنگی و نیگەرانییێ پەیدادبن، ب تایبەت ل دەڤ وان کەسێن نەشێن هەڤگونجاندنەکێ دناڤبەرا خوە و ژیانێ دا پەیدابکەن.

4. حالەتێن نیگەرانیا دەروونی:

نیگەرانیا دەروونی ڤان حالەتان ب خوە ڤە دگریت: فوبیا، نیگەرانیا دەروونی یا گشتی و وەواسا عێجزییێ.

فوبيا

فوبيا یان ژی ترس دهێته هەژمارتن بەربەلاڤترین نەخوشیا دەروونی ل دەڤ خەلکی و چەندین جوران ب خوه ڤه دگریت وەك فوبیا ژ دیتنا دیمەنێ خوینێ، فوبیا دەرزیك دانانێ، فوبیا جهێن بلند و فوبیا فرینێ و فوبیا ژ کێز و کولی و مێشوموران. زێدەباری هەبوونا فوبیایەکا دی کو پتری هەمووان کاریگەری ل سەر ژیانا مرۆڤی هەیە ئەوژی فوبیا جڤاکی یە، ئانکو ترسا مرۆڤی ژ وان خرڤەبوون و کومبونان یێن کەسێن بیانی پشکداریێ تێدا دکەن. ئەڤ چەندە ژی بۆ هندێ دزڤریت کو ئەو دترسیت تشتەکێ هۆسا ڕوویدەت ئەو تووشی شەرمزاریێ ببیت، ژبەر هندێ خوه ژ هەلکەفتنێن جڤاکی دوور دئێخیت.

نیگەرانیا دەروونی یا گشتی:

کەسێ نەخوش د ڤی حالەتی دا بەردەوام هەست ب ترسێ دکەت بێ کو بزانیت کا ئەو ترس چیە یان ژێدەرێ وێ ل کیڤەیە. ژبەر هندێ بەردەوام دێ یێ دوودل بیت و هەست ب بێهن تەنگیێ کەت و هزرا خوه ب کویراتی د هەموو تشتێن بچووك و مەزن دا کەت یێن وێ ڕۆژێ دهێنە سەرێ وی.

پتریا ڤان کەسان هەر ژ زارۆکینی خوه تووشی ڤان حالەتان بووینە و هەر دەمێ گوهۆڕینەکا سادە د ژیانا وان یان سیستەمێ وان پەیدادبیت، دێ تووشی خەوچرپکیێ بن خوه هەکە ئەو گوهۆڕین چەند یا سادە ژی بیت، ژبەر هندێ ئەڤ کەسە پتر چ کەسێن دی تووشی ڕەڤبوونا قولونێ "قولونا دەماری" دبن.

وەسواسا عێجزیێ:

د ڤی حالەتی دا بەردەوام هزرەك دێ خوه د سەرێ کەسێ نەخوش دا دوبارە کەت خو هەکە چەند پێکولێ بکەت وێ هزرێ ژ سەرێ خوه بینتە دەرێ ژی. ئەگەر ئەو هزر چەند یا سادە و بێ ڕامان ژی بیت، لێ دێ بەردەوام وی تووشی نیگەرانیێ و دوودلیێ کەت.

بۆ نموونە: دبیت کەسەك پشتی سەرێ خوه دشوت ژی، هەر هەست پێ بکەت کو ئەو یێ پیسە سەرەڕای کو بەری نوکە سەرێ خوه یێ شووشتی ژی، ژبەر هندێ نەشێت ڤێ هزرێ ژ سەرێ خوه بینتە دەرێ هەتا نەچیت جارەکا دی سەرێ خوه ب شووتەڤە.

کەس ژ مە نینە د ژیانا خوە تووشی چەندین هەلویست و حالەتێن نیگەرانیێ نەبیت و ئەڤ چەندە ژی تشتەکێ سروشتی یە، لێ یا هەکە ئەڤ نیگەرانیە بۆ ماوەییێ چەندین ڕۆژ و هەیف و سالان ڤەکێشا، ناهێتە هەژمارتن تشتەکێ سروشتی، ژبەر هندێ پێدڤیە ئەو چارەسەریا خوە بکەت و پێداچوونەکێ د ژیانا خوە دا بکەت.

5. باشترین ڕاسپاردە بۆ خوە دوورکرن ژ نیگەرانیێ:

- پێکولێ بکە د سنورێ ڕۆژا خوە دا بژی و گەلەك هزرێن پاشەرۆژێ نەکە و ژ ڕزقێ خوە نەترسە کا دێ سوباهی چ خوی و چ ڤەخوی.
- هزرا خوە د وان زیانان دا بکە یێن نیگەرانی و ترس دگەهینتە لەشێ تە.
- هندی ژ تە بهێت هزرا خوە د تشتێن چووی و ڕابردووی دا نەکە، چونکی ئێدی ئەو نازڤرنەڤە، بەلکو پێکولێ بکە لاپەڕەیەکێ نوو بۆ ژیانا خوە ڤەکە.
- بەری هەر کارەکی بکەی، باش هزرێن خوە تێدا بکە و دەمێ تە بریار دا ژی، ئێدی دوودل نەبە و هزرا هندێ نەکە کا هەکە تە بریارەکا دی دابایە دا چ چێ بیت.
- هەر تشتەکی د ژیانێ دا پتر ژ بەهایێ وی نەدێ، بەلکو پێکولێ بکە هەر تشتەکی ل دووڤ ڤەبارێ وی سەرەدەرییێ دگەل بکە.
- نەبە مرۆڤەکێ خوەپەرێس و هەموو تشت بۆ خوە ب تنێ بڤێن، بەلکو کەسەکێ ڤەکری و مەرد بە و پێکولێ بکە ئەو کارێ تو دکەی نەك د خزمەتا تە ب تنێ دا بیت بەلکو دەلیڤەیەك بیت کەسێن دی ژی مفای ژێ وەربگرن.
- هزرا تولڤەکرن و شکاندنا دوژمنێن خوە نەکە، چونکی ئەڤ هزرکرنە دێ پتر زیانێ گەهینتە تە ژ وان، ل وان ببورە و یا دی ژی بهێلە ب هیڤیا خودای ڤە.
- خوە باش بنیاسە و پێکولێ نەکە خوە دگەل کەسێن دی هەڤبەر بکەی داکو حەسیدی و غیرەتێ ژ وان نەراکەی.

دووەم: تورەبوون

تورەبوون مەترسیدارترین ڕەوشا دەروونی یە یا کارتێکرنێ ل سەر دلێ مرۆڤی دکەت، ژبەر هندێ یا سەیر نینە دەمێ نوشدار بەحسێ کارتێکرنێن تورەبوونێ ل سەر ساخلەمیا مرۆڤی دکەن، وەکو ژەهرەکا کوژەك ل قەلەم ددەن.

ئەو زەلامێن زوو تۆڕە و دوودل دبن، سێ جاران پتر ژ کەسێن دی یێن ئاسایی و ئارام تووشی نەخوشیێ، دلی دبن خو هەکە بەری هینگێ وان چ دیروکێن نەخوشی و جەلتەییێن دلی د خێزانا خوە دا نەبن ژی.

پەیوەندیەکا ڕاستەوخو دناڤبەرا توندیا تورەبوونا مرۆڤی و توندیا توشبوونا وی ب نەخوشییێن خوینبەرێن خوینێ هەیە، لێ ئەڤ چەندە هندێ ناگەهینیت کو تۆڕەبون فاکتەرەکێ سەرەکی یێ جەلتەییێن دلی یە، لێ پا فاکتەرەکێ هاریکارە ژ بۆ توشبوونا مرۆڤی ب نەخوشییێن خوینبەرێن خوینێ. هەردیسان ئەو کەسێن زوو تۆڕە دبن یان هەستێ دوژمنکاریێ ل دەڤ هەی، دوو جاران پتر ژ کەسێن ئاسایی تووشی فشارا خوینێ یا بلند دبن.

دەمێ مرۆڤ د ڕەوشەکا ئاسایی دا بیت و د دۆخێ ڕاوەستیانێ دا بیت، ئاستێ هەردوو هورمۆنێن "ئەدرینالین" و "نورئەدرینالین" دناڤ خوینێ دا پتر لێ دهێت ژ هندێ دەمێ مرۆڤ یێ ڕوونشتی بیت، لێ دەمێ مرۆڤ دفیرییێت و تۆڕە دبیت، ئاستێ ڤان هەردوو هورمۆنان گەلەك بلند دبیت. ئەڤ هەردوو هورمۆنە بەرپرسیارن ژ کارلێکێن بەرهنگاری یان ڕەڤین "Fight or Flight" کو دبنە ئەگەرێ زێدەکرنا هژمارا لێدانێن دلی و بلندکرنا فشارا خوینێ و لەشێ مرۆڤی بەرهەڤ دکەن بەرهنگاری وێ ئاریشێ ببیت یان ژێ بڕەڤیت.

دەمێ مرۆڤ ژ دوخێ ژ پێرڤە د ڕوونتە خوارێ، ئاستێ ڕێژتنا ڤان هەردوو هورمۆنان ژی هێدی هێدی دبیت و توندیا تورەبوونێ دهێتە خوارێ. گەلەك یا گرنگە دەمێ نوشدار پشکنینان بۆ نەخوشان دکەت، تەماشەی لایەنێن دەروونی و جەستەی پێکڤە بکەت، چونکی لەش دکەڤیتە بن کاریگەریا دەروونی و دەروون ژی ب تێکچوونا جەستەی خرابتر لێ دهێت.

سێیەم: ساخلەمیا مرۆڤی و ژیریا دلینی

هەستێن مرۆڤی یێن دلینی "عاطفي" ڕۆلەکێ گرنگ ل سەر ساخلەمیا مرۆڤی هەیە، ڤێجا چ ل سەر ساخلەمیا وی یا دەروونی یان جەستەی بیت. گەلەك نەخوشییێن دەروونی هەنە کو پەیوەندیەکا ڕاستەخو دگەل تێکچوونێن هەستێن دلینی و وژدانا مرۆڤی ڤە هەنە وەك پوسیدەی و دامای و دوودلی و فوبیا و ترس و وەسوەسا عێجزیێ.

هەردیسان پەیوەندیەکا ڕاستەوخو دناڤبەرا هەستێن دلینی و فرمانێن لەشێ مرۆڤی دا هەیە. بۆ نموونە کەسێ ترسنوك و دوودل یێ ل بەر بیت نشتەگەریەکێ ئەنجام بدەت ڕەنگە پتر بکەڤیتە بەر کارتێکرنێن نەرێنی یێن نوشداری ژ کەسەکێ ئارام و بێهنفرەه، وەك زوو نەگرتنا بەنجێ، یان زوو بەرنەدانا بەنجێ پشتی نشتەگەریێ یان ژی لەشێ وی پێدڤی ب ماوەیەکێ درێژتر بیت هەتا ساخلەم دبیت و دبیت ژی پێدڤی ب هژمارەکا مەزنتر یا دەرمانان بیت نەخاسم دەرمانێن ژانکوژ.

ئەگەرێ ڤێ پەیوەندیا دناڤبەرا هەستێن دلینی و ساخلەمیا جەستەیی یا مرۆڤی دا بۆ هندێ دزڤریت کو دوودلی و تورەبوون و نیگەرانی ئاستێ هندەك هورمۆنێن ڤەرێژا کاژی Pitutary gland و ڤەرێژا سەرگولچیسکێ بلند دکەن، ژبەر هندێ ڕەوشا هندەك فرمانێن زیندی یێن لەشێ مرۆڤی دهێتە گوهۆڕین وەك فشارا خوینێ و لێدانێن دلی، ژبەر هندێ دێ تووشی هندەك کاریگەرییێن نەرێنی بیت.

نەخوشییێن دەروونی-جەستەی وەك بێهن تەنگی و سەرئێشان و تێکچوونێن ئاشکی یان کریارا هەرسکرنێ توندتر لێ دهێن دەمێ ئەو کەس تووشی ڕەوشەکا دەروونی یا نەباش ببیت وەك نیگەرانی و ڕەشبینی و دوودلیا بەردەوام، یان ژی بوراندنا دەمێ خوە دناڤ ڕەوشەکا بێ باوەری دا.

د ڕاستی دا پترین حالەتێن دەروونی و دلینی یێن ب ئاوایەکێ نەرێنی کاریگەریێ ل سەر ساخلەمیا مرۆڤی دکەن پێکدهێن ژ تورەبوون و نیگەرانی و پوسیدەیێ، لێ هەتا نوکە نوشدار نەشیاینە دیاربکەن کا ب چ ڕێك یان چ میکانیزم ئەڤ کاریگەریە چەوا ل سەر لەشێ مرۆڤی پەیدابن.

چوارم: خەوچڕیکی Insomnia

1. خەوچڕیکی چیە و ئەگەرێن وێ چنە؟

خەوچریکی ئەو ڕەوشا دەروونی یە دەمێ مرۆڤ نەشێت بنڤیت یان خەوا وی نەهێت، یان ژی بۆ دەمەکێ گونجای نەنڤیت یێ ب دروستاهی لەشێ وی پێدڤی پێ هەی، یان ژی دەمێ شەڤێ دنڤیت چەندین جاران خەوا وی بهێتە برین و ژ خەو هشیار بیت و جارەکا دی بنڤیتە ڤە.

ژ گرنگترین ئەگەرێن خەوچریکیێ:

- دوودلی و فشارێن دەروونی: ئەڤ ئەگەرە دهێنە هەژمارتن بەربەلاڤترین ئەگەرێن خەوچریکیێ ل دەڤ مرۆڤی. فشارێن دەروونی ب تنێ کارتێکرنێ ل سەر خەوچریکیا مرۆڤی ناکەن، بەلکو خەوچریکی ژی کارتێکرنێ ل سەر فشارێن دەروونی دکەت، ئەوژی ژبەر وان دەمێن ژ خەو هشیاربوون و هاژێبوونێ یێن مرۆڤی ب درێژاهیا شەڤێ تووش دبیتێ کو دبیتە ئەگەر لەشێ مرۆڤی نڤستنەکا گونجای نەوەرگریت یا لەشێ وی ب دروستاهی پێدڤی پێ هەی، ژبەر هندێ ل ڕۆژا پاشتر دێ ڕەوشا وی یا دەروونی تێکچیت.
- هەبوونا نەخوشیەکا جەستەی: هەبوونا نەخوشیەکا جەستەی وەك ئێشانا پشت و چووك و سینگ و هناڤان دبیتە ئەگەر هەتا سپێدێ خەوا مرۆڤی نەهێت، ژبەر هندێ چارەسەریا خەوچریکیێ د ڤی حالەتی دا ل سەر چارەسەرکرنا وێ نەخوشیێ دراوەستیت.
- خوارنا دانەکێ گران بەری نڤستنێ: ئەڤ چەندە دێ بیتە ئەگەرێ پەیدابوونا ئاریشەیان د کریارا هەسکرنێ دا. لەوڕا ژ دەمێ کەسەك پتر خوارن و ڤەخارنان ل بەر نڤستتنێ دخوت داکو خوە ژبیرڤە ببەت، خەوچریکیا وی زێدەتر لێ دهێت.

دکتور "بیار فلوشیر" دبێژیت: سێیکا مرۆڤان دمرن چونکی نەشێن خوارنا پێدڤی بۆ لەشێ خوە دابین بکەن، لێ سێیەکا دی یا مرۆڤان زوو دمرن چونکی خوارنەکا پتر ژ پێدڤیا لەشێ خوە دخون.

- جگارەکێشان: کەرەستەیێ نیکوتینی یێن دناڤ تیتنێ دا، کەرەستەیەکێ هشیارکەرە بۆ مەژی و بیتە ئەگەرێ خەوچریکییێ، ئەڤە ژ بلی وان زیانێن جگارەکێشان دگەهینتە ساخلەمیا لەشێ مرۆڤی وەك جەلتەیا دلی و پەنجەشێران سیهان و هەودانێن دومدرێژ د بوریێن خوینێ دا.
- سەرخوشکەر و بێهوشکەر: ڤەخارنا مەیێ دبیتە ئەگەرێ پەیدابوونا تێکچوونەکا دژوار د نڤستنێ دا و دیتنا کابوس و خەونێن بێزارکەر و نەخوش، ژبەر هندێ کەسێ سەرخوش دناڤبەرا بێهنەکێ بۆ بێهنەکا دی ژ خەو هشیار دبیت، لێ کەسێن کەرەستەیێن بێهوشکەر بکاردئینن تووشی ڕەوشەکا گەلەك خرابتر دبن.
- ڤەخارنا قەهوە و چایێ ب دەمەکێ کێم بەری نڤستنێ: ڤەخارنا چایێ یان قەهوێ پشتی دەمژمێر حەفتێ ئێڤاری دبیتە ئەگەرێ خەوچریکییێ ل دەڤ گەلەك کەسان لێ نەك هەمووان چونکی کارتێکرنا کافائینێ دناڤ قەهوە و چایێ دا ژ (12-20) دەمژمێران ڤەدکێشیت.
- قەرەبالغ: تشتەکێ ئاسایی یە کو خەوا گەلەك کەسان ژبەر دەنگێن بلند و قەرەبالغا ل دورماندوری وان نەهێت و تووشی خەوچریکییێ ببن ل دەمەکی بۆ هندەك کەسێن دی ئەڤ ڕەوشە تشتەکێ ئاسایی یە.
- گەشتێن دوور و کارکرن ل شەڤێ: ئەو کەسێن کارێ فرۆکەڤانییێ و پەرستاری و کارێن ب شەڤێ دکەن، گەلەك جاران تووشی خەوچریکییێ دبن، ئەوژی ژبەر گوهۆڕینا دەمێن وان یێن کاری ب ئاوایەکێ بەردەوام.
- بکارئینانا دەرمانێن نڤستنێ: گەلەك جاران دەمێ مرۆڤ دەرمانێن نڤستنێ بکارئینیت داکو خەوا وی بهێت، ل دوماهییێ لەشێ وی دێ فێری ڤان دەرمانان بیت و ڕەنگە ئێدی تووشی خەوچریکییێ بیت و هەتا ڤان دەرمانان نەخوت خەوا وی نەهێت.
- ئەنجام نەدانا چ کارێن ب زەحمەت: پتریا جاران خەوچریکی تووشی وان کەسان دبیت یێن کارێ خوە ل نڤیسینگەهان دکەن یان ژی ئەو کەسێن ب درێژاهیا ڕۆژێ چ واستیانێ نەبەن، چونکی لەشێ وان هند نەواستیایە هەتا پێدڤی ب وەرگرتنا بێهنڤەدانەکێ ببیت.

- نڤستنا پشتی نیڤرۆ: گەلەك كەس گازندەیان ژ هندێ دكەن كو ب شەڤێ خەوا وان ناهێت ل دەمەكی كو ئەو پشتی نیڤرۆ بۆ چەندین دەمژمێران یێن نڤستین، هەلبەت خەوا وان ناهێت چونكی لەشێ وان پێدڤیا خوە ژ بێهنڤەدانێ وەرگرتیە، ژبەر هندێ نابیت مرۆڤ خەوا خوە یا پشتی نیڤرۆ ژ دەمژمێرەكێ ببورینیت.

2. چەوا دێ خوە ژ خەوچریكیێ قورتال كەی؟

پتریا كەسێن ئینگلیز ب ماوەیێ چەندین سالان خوە ل سەر هندێ ڕاهێنایە كو ب شەڤێ وان بزنان ب هەژمێرن یێن ئەو هزرا خوە تێدا دكەن دەمێ خوە ل سەر پەرژانەكی ڕا دهاڤێژن، ئەوژی داكو خەوا وان بهێت و خوە ژ خەوچریكیێ قورتال كەن.

لێ كارەكێ باشتر هەیە مرۆڤ ئەنجام بدەت ئەوژی خوە ب خواندنا پەرتووكێ ڤە مژوول بكەت، چونكی خواندنا بەری نڤستنێ باشترین فاكتەرە مرۆڤی بواستینیت هەتاكو لەشێ وی هەست ب هندێ دكەت پێدڤی ب بێهنڤەدانێ یە. هەردیسان بكارئینانا جهێن نڤستنێ یێن ئارام و بالیفكێن نەرم و ڕۆناهیەكا كێم د ژوورا نڤستنێ نە ژ مەرجێن سەرەكی نە بۆ چارەسەركرنا ئاریشەیا خەوچركیێ.

3. شیرەتێن پێدڤی بۆ كەسێن تووشی خەوچریكیێ بووین:

- ئەگەر كارێ تە یێ دەواما ڕۆژانە یێ ب سانەهی بوو و پێدڤی ب چ لڤینێن جەستەی نەكەت، پێكولێ بكە ڕۆژانە هندەك لڤینێن جەستەی ئەنجام بدە وەك ڕێڤەچوون و غاردانێ داكو لەشێ تە ل دەمێ شەڤێ هەست ب واستیانێ بكەت.
- ل دەمێ شەڤێ خوە ژ ڤەخارنا چا و قەهوێ دووربێخە، بەلكو ل شوونا وان شیرەكێ گەرم ڤەخو چونكی ئەو كەرەستەیێن ئارامكەر یێن دناڤ شیری دا هاریكاریا هاتنا خەوا مرۆڤی دكەن.
- پێكولێ بكە دانێ خوە یێ شیڤی گەلەگ گیرو نەكە ب ڕەنگەكی كو نەگەهیتە سێ دەمژمێران بەری نڤستنێ. زێدەباری خوە دووركرن ژ خوارنێن ب دوهن و گران یێن پێدڤی ب دەمەكێ درێژ دبن بۆ هەرسكرنێ.

- بەری نڤستنێ سەرێ خوە بشو ل شوونا ل دوشەکا سادە، چونکی سەرشووشتن ب ئاڤا گەرم زەڤلەکێن لەشێ مرۆڤی نەرم دکەت و نیگەرانی و دوودلی و پوسیدەییێ ل دەڤ مرۆڤی ناهێلیت.
- پلا گەرماتیا ژوورا تە بلا یا گونجای بیت، ئانکو ل هاڤینێ نە گەلەك یا سارِ بیت و ل زڤستانێ ژی نە گەلەك یا گەرم بیت داکو دەمێ ژ نیشکەکێ ڤە ئەڤ پلەیە دهێتە گوهۆڕین و کارەب دچیت، لەشێ تە هەست ب چ گوهۆڕینان نەکەت و ژ خەو هشیارنەبی.

پێنجەم: خەم و فشارێن دەروونی Stress

ژیانا مە یا ڕۆژانە یا پرە ژ خەم و نەخوشی و فشارێن دەروونی، چ کەس نینن کو ژیانا وی ب تەمامی یا ئارام بیت و چ نەخوشی نەبن.

ب ئاوایەکێ گشتی، فشارێن دەروونی تا ڕادەیەکێ مەزن د خراب نینن، لێ ئەو ڕێکا ئەم پێ بەرهنگاری ڤا فشاران دبین ڕەنگە یا دروست نەبیت. هەردیسان بەرسڤدانا مرۆڤان بۆ فشارێن دەروونی یا جودایە، دبیت هندەك کەس ب سانەهی بشێن خوە دگەل فشارێن دەروونی بگونجینن و ژیانا خوە ب ئاوایەکێ ئاسایی ببورینن، لێ ڕەنگە هندەك کەسێن دی د لاواز بن و ل دەمێ پەیدابوونا هەر ئاریشەکێ یان فشارەکا دەروونی ب تەمامی خوە ڕادەستی ڤەدەرێ دکەن و خەمان دخون و هزردکەن بارێ ڤێ دنیاییێ هەموو یێ ل سەر ملێن وان، ژبەر هندێ بۆ ماوەیەکێ درێژ دێ ڕەوشا وان دەروونی تێکچیت.

ئەو کەسێن خوە ل بەر فشارێن دەروونی نەگرن، بەهرا پتر تووشی سەرئێشانەکا دژوار و ئێشانا زەڤلەکێن ستوو و پشتێ دبن و خەوا وان ناهێت، دبیت هندەك گازندەیان ژ بێهنتەنگی و زکچوون و ڤەبزبوونێ ژی بکەن.

زانایێن دەروونی دیار دکەن کو ئەگەرێ سەرەکی یێن گەلەك خەم و فشارێن دەروونی بۆ نەڕازیبوونێ ب ڕەوشا خوە دزڤریت. دبیت ئەم تشتێ مە بڤێت بدەستڤە نەئینین یان ژی خو هەکە بدەستڤە بینین ژی هەر هەست ب ڕازیبوونێ نەکەین کو ئەڤە ئەو تشتە یێ مە دڤیای. گەلەك جاران هەکە مرۆڤ گەهشتە هەموو هیڤی و خوزیێن خوە

ژی و هەر تشتێ ڤیای بدەستڤە ئینا، دێ هەر تووشی نیگەرانی و خەمەکا مەزن بیت ئەوژی ژ ترسێن ژ دەستدانا وی تشتێ بدەسڤەئینای، ژبەر هندێ مرۆڤ نەشێت چ جاران خوە ژ فشارێن دەروونی قورتال بکەت.

خەم و نەخوشی نە ب تنێ ڕەوشا دەروونی یا مرۆڤی تێکددەت، بەلکو کارتێکرنێ دکەتە سەر ساخلەمیا لەشێ وی ژی ب تایبەت ئەو کەسێن خەمێن خوە دڤەشێرن و بۆ کەسێ نەبێژن و دهێلنە د دلێ خوە دا.

باشترین ڕێك مرۆڤ خوە ژ فشارێن دەروونی دووربکەت ئەوە ب وی تشتی یێ ڕازی بیت یێ هەی و چ جاران داخازا تشتێ مەزنتر نەکەت یان بەردەوام تەماشەی کەسێن ل سەر خوە دا بکەت و گازندەیان بکەت کا بوچی وی ئەو تشت نینە، بەلکو دڤێت کەسەکێ سوپاسدار بیت ب ڕزقێ خوە.

بەشێ هەشتێ:
ساخلەمییا خێزانێ

یەکەم: گرنگیا ساخلەمیا خێزانێ

1. ساخلەمیا خێزانی ل بەری هەموو تشتان دهێت:

ساخلەمیا گشت ئەندامێن خێزانا مرۆڤی پێدڤیەکا هەرە گرنگە و ل بەری هەموو تشتێن دی دهێت، چونکی ئەندامێن خێزانێ وەکو ئەندامێن لەشێ مرۆڤی نە و دەمێ کەسەك نەساخ دبیت هەروەکو گشت ئەندامێن دی یێن خێزانێ نەساخ بووین، ژبەر هندێ یا گرنگە هەموو ئەندامێن خێزانێ گرنگی ب ساخلەمیا خوە و یا ئەندامێن دی بدەن ب تایبەت دایك و باب کو پێدڤیە وان باش ئاگەهـ ژ ساخلەمیا زارۆکێن خوە هەبیت و باش چاڤدێریا وان بکەن هەروەکو کا چەوا یا ل سەر زارۆکان ژی پێدڤیە گرنگیێ ب ساخلەمیا دایك و بابێن خوە بدەن دەمێ ب ناڤسال ڤە دچن و تووشی نەخوشیان دبن.

2. ئەرکێن مرۆڤی ل هەمبەر ئەندامێن خێزانا وی:

ل سەر هەر یەك ژ مە پێدڤیە ئاگەهـ ژ ساخلەمیا ئەندامێن خێزانا خوە هەبیت و ژ هەموو وان ژێدەرێن دبنە ئەگەرێ پەیداکرنا نەخوشیان دوور بکەت و بەرێ وان بدەتە هندێ خوارنەکا ساخلەم و گونجای بخون و خوە ژ خوارنێن زێدە و زیانبەخش و پڕی دوهن و هەر تشتەکێ دی یێ زیانبەخش دوور بێخن.

هەردیسان پشتەڤانیا وان بکەت بەردەوام وەرزشێ بکەن و خوە ژ لڤینێن جەستەی بێبەهر نەکەن. ل سەر دایك و بابان ژی پێدڤیە وان کاران نەکەن یێن دبنە ئەگەر زارۆك ل چاڤ وان بکەت وەك کێشانا جگارەیان و ڤەخارنا مەیێ.

3. دلوڤانی و هاریکاری دناڤبەرا ئەندامێن خێزانێ:

چاڤدان و هاریکاریا دناڤبەرا ئەندامێن خێزانێ و پاراستنا وان ژ نەخوشیێن جەستەی و دەروونی ب تنێ بەس نینە، بەلکو دڤێت دلوڤانی و هاریکاری دناڤبەرا گشت ئەندامێن خێزانێ دا هەبیت و دەمێ کەسەك نەساخ بیت کەسێن دی هاریکاریا وی بکەن و دەرمان و تشتێن پێدڤی بۆ دابین بکەن چونکی گەلەك جاران ئەڤ گرنگیپێدانە باشترین چارەسەریە بۆ کەسێ نەخوش ژ خوارنا دەرمانان و سەرەدانا نەخوشخانێ.

ڤەکۆلینێن زانستی دیاردکەن کو نیشانێن نەخوشیێن ڤەگر وەك پەرسیڤێ کێمتر ل دەڤ وان کەسان دیاردبن یێن پەیوەندیێن وان یێن خێزانی د ئاستەکێ هەرە باش دا بن، ژبەرکو ئەڤ هاریکاری و دلوڤانیە دبیتە ئەگەرێ ب هێزکرنا سیستەمێ بەرگریا لەشێ مرۆڤی و هۆسا پتر دشێت خوە ل بەر نەخوشیان بگریت.

دووەم: گرنگیا پشکنینێن بوماوەی بەری هەڤژینیێ

1. مەرەم ژ ئەنجامدانا پشکنینێن بوماوەی یێن بەری هەڤژینیێ چیە؟

ب ئاوایەکێ گشتی، مەرەم ژ ئەنجامدانا پشکنینێن نوشداری دەستنیشانکرنا هەبوونا حالەتێن نەخوشیێ یە ل دەڤ مرۆڤی یان دیارکرنا شیانێن توشبوونا وی ب نەخوشیەکێ یان دیارکرنا مگرتیا هەبوون یان هەلگرتنا نەخوشیەکا بوماوەی کو رەنگە ل پاشەرۆژێ ئەڤ نەخوشیە بۆ زارۆکێن وی بهێتە ڤەگوهاستن کو مەرج نینە بەری هینگێ ئەڤ نەخوشیە ل دەڤ وی کەسی هەبیت.

نەخوشیێن بوماوەی و کێماسیێن زکماکی تووشی هژمارەکا مەزن یا زارۆکێن نوو پەیدادبووی دبن. سەرژمێریاریێن نوشداری دیاردکەن کو ژ سەرجەمێ (25) زارۆکان، زارۆکەك تووشی نەخوشیەکا بوماوەی یان کێماسیەکا زکماکی یا مەزن یان تێکچوونا ئەقلی

دبيت، ئەوژی ژ ئەنجامێ هەبوونا ئاريشەيەکێ د پێکهاتەيا وی يا بوماوەی دا يان پەيدابوونا کەشەفريتەکا بوماوەی "طفرة وراثية" د جينێن وی دا. هندەك ژ ڤان کەسێن توشبووی هەر د ژيەکێ کێم دا دمرن و هندەکێن دی بۆ ماوەيەکێ درێژ دمينە ساخ لێ ڕەنگە ببنە بارگرانيەکا ئابوری و جڤاکی و دەروونی يا مەزن بۆ سەر خێزانێن خوە.

ژبەر ڤێ چەندێ، سەرەدانا نوشدارێن تايبەتمەند و ئەنجامدانا پشکنينێن بوماوەی بەری پێکئينانا خێزانێ دوو کارێن گەلەگ گرنگ و فەرن د ڤی سەردەمی دا، چونکی ئەڤ پشکنينە دێ ديارکەن کا دێ زارۆکێن وان يێن پاشەروژێ تووشی چ نەخوشيێن بوماوەی بن، زێدەباری کێمکرنا پەيدابوونا وان نەخوشيان و چارەسەرکرنا وان هێشتا ل دەمەکێ زوو.

<u>ئەنجامدانا پشکنينێن بوماوەی دێ بيتە ئەگەرێ:</u>

- زانين و ديارکرنا وێ چەندێ کا ئەرێ ئەڤ کچ و کورێن ل بەرە ژيانا هەڤژينيێ پێکبينن هەلگرێن چ ساخلەتێن بوماوەی يێن دەستنيشانکری نينن کو ڕەنگە بۆ زارۆکێن وان ژی بهێنە ڤەگوهاستن، چونکی دبيت دايك و باب ژ لايێ ڕوخساری ڤە د ساخلەم لێ د پێکهاتەيا خوە يا بوماوەی دا هەلگرێن ساخلەتەکا بوماوەی بن. ل ڤێرێ مەرج نينە ئەو نەخوشی بۆ هەموو زارۆکێن وان بهێنە ڤەگوهاستن، چونکی هەر نەخوشيەکا بوماوەی ڕێژەيەکا دەستنيشانکری يا توشبوونێ هەيە و ئەڤ پشکنينە دێ وێ ڕێژێ ديارکەن.
- زانين و ديارکرنا وێ چەندێ کا ئەرێ ئەڤ کچ و کورێن ل بەرە ژيانا هەڤژينيێ پێکبينن هەلگرێن چ نەخوشيێن بوماوەی يێن دەتنيشانکری نينن، چونکی هندەك نەخوشيێن بوماوەی هەتا ژيێ گەنجاتيێ ژی ب دروستاهی ديارناکەن بەلکو پێدڤی ب ئەنجامدانا هژمارەکا پشکنيننێن بوماوەی يێن هوورن.

2. گرنگيا ئەنجامدانا پشکنينێن بوماوەی يێن بەری پێکئينانا خێزانێ:

<u>ئەم دشێين گرنگيا ڤان پشکنينان د چەندين خالان دا کورت بکەين:</u>

- نەخوشيێن بوماوەی هندەك نەخوشيێن گرانن و ب زەحمەت دهێنە چارەسەرکرن و ب درێژاهيا ژيێ مرۆڤی دمينن، زێدەباری کو پێدڤی ب چاڤدانەکا نوشداری يا بەردەوام هەيە. نەخوشيا کێم خوينێ يا داسێ Sickle cell anemia و

تالاسیمیا ل سەرێ ڤان نەخوشیان دهێن کو نەخوش ب درێژاهیا ژیانا خوە پێدڤی ب چاڤدانەکا بەردەوام و وەرگرتنا خوینێ یە.

- بەلاڤبوونا ڤان جورە نەخوشیان دناڤ هەر جڤاکەکی دا ب ئاوایەکێ نەرێنی کارتێکرنێ دکەتە سەر بەرهەمی وێ کومەلگەهێ و ساخلەمیا تاکێن وی. هەردیسان دێ بیتە بارگرانیەکا دارایی یا گران ل سەر کەرتێن ساخلەمیێ.

3. ئەو نەخوشیێن بوماوەی یێن ب رێکا پشکنینان دهێنە دەستنیشانکرن:

هژمارەکا مەزن یا نەخوشیێن بوماوەی هەنە، ژبەر هندێ پێدڤیە ئەم چەندین راستییێن ڤەشارتی ل دور ڤان نەخوشیان بزانینن بەری کو بچین پشکنینان ئەنجام بدەین:

- چ پشکنینێن هند پێشکەفتی و 100٪ نینن کو بشێت ب ئاوایەکێ تەمام هەموو نەخوشیێن بوماوەی ل دەڤ مرۆڤی دەستنیشان بکەت، ژبەر هندێ ژی چ پشکنین نەشێن مگرتیا توشبوونا زارۆکان ب وان جورە نەخوشیان ب ئاوایەکێ تەمام پشتڕاست بکەن بەلکو ب تنێ هندەك ئەنجامێن مگرتی دێ دەنە دایك و بابان.
- پشکنینێن بەری پێکئینانا خێزانێ بۆ هندێ نە کا ئەرێ ئەڤ دایك و بابە هەلگرێن چ ساخلەتێن بوماوەی یان نەخوشیێن بوماوەی نینن. هندەك ژ ڤان نەخوشیان ب پشکنینێن سادە دهێنە دەستنیشانکرن وەك نەخوشیا کێم خوینیا داسی و تالاسیمیایێ، لێ هندەك نەخوشیێن دی پێدڤی ب پشکنینێن بوماوەی یێن گەلەك پێشکەفتی و کوورن وەك نەخوشیا تێکچوونا زەڤلەکان کو ڕەنگە ل تاقیگەهێن هەرە پێشکەفتی ب تنێ بهێنە ئەنجامدان.
- یا گرنگە بەری ئەنجامدانا پشکنینان، سەرەدانا نوشدارەکێ تایبەت د بوارێ نەخوشیێن بوماوەی دا بهێتە کرن داکو دیروکا نەخوشیێن بوماوەی یێن خێزانا وان بهێتە وەرگرتن و ئەڤ چەندە دێ بیتە هاریکار پشکنینێن وان د ئاراستەیەکێ دروست ڕا ببورن.

4. بوچی پشتەڤانیا ئەنجامدانا پشکنینێن بوماوە دهێتە کرن؟

پێدڤیە بەردەوام د گوڤار و ڕاپورت و دەزگەهێن ڕاگەهاندنێ دا پشتەڤانیا خەلکی بهێتە کرن بەری پێکئینانا خێزانێ هندەك پشکنینێن بوماوەی ئەنجام بدەن ئەوژی ژ

پێخەمەت بەلاڤکرنا هشیاریێ دناڤ خەلکی دا داکو بزانن چەندین نەخوشیێن بوماوەی هەنە کو مرۆڤ دشێت بەری پەیدابوونا وان خوە و زارۆکێن خوە یێن پاشەرۆژێ ژێ قورتال بکەت. هەردیسان بۆ ڕێگریکرنێ ل بەلاڤبوونا ڤان نەخوشیان دناڤ جڤاکی دا و کارکرن ژ بۆ ئاڤاکرنا جڤاکەکێ ساخلەم و تەندروست و دوور ژ نەخوشیێن جەستەی و بوماوەی، زێدەباری کێمکرنا بارگرانیا ئابوری و دارایی یا ڤان نەخوشیان ل سەر تاکەکەس و خێزان و جڤاك و وەلاتی هەموویێ. یا ژ هەموویێ ژی گرنگتر پاراستنا خێزانێ ژ نەهامەتی و دەردەسەرییێن دەروونی و جڤاکی یێن ژ ئەنجامێ پەیدابوونا نەخوشیێن بوماوەی پەیدادبن.

سێیەم: شیردانا سروشتی

1. شیرێ دایکێ:

شیرێ دایکێ مەزنترین دیاریە بۆ زارۆکێن نوو دهێنە سەر دنیایێ کو پێکهاتنا وی ژ هەموو جورێن شیرێن دەستکر باشترە و بمفاترە و هەموو پێدڤیێن زارۆکی ژ بەهایێن خۆراکی و پاراستنێ دابین دکەت، زێدەباری کو هەڤبەندەکێ دلوڤانە دایکێ و زارۆکی پێکڤە گرێددەت. جهێ داخێ یە کو پتریا دایکان ل سەردەمێ ئەڤروکە زارۆکێن خوە ژ ڤێ دیاریا گرانبەها بێبەهر دکەن و زارۆکێن خوە فێری شیرێ دەستکرد کریە ل دەمەکی کو هەموو ناڤەندێن زانستی و بپسورێن خۆراکی بەردەوام جەختێێ ل سەر هندێ دکەن کو شیرێ دایك باشترین شیرە بۆ زارۆکێ ساڤا، ژبەر هندێ ڕۆژانە دەنگێن نەڕازیبوونێ دژی شیردانا دەستکرد دناڤ ناڤەندێن زانستی ل ئەوروپا و ئەمریکا بلند دبن و پشتەڤانیا دایکان دکەن بەرێ خوە بدەنە شیردانا سروشتی داکو گیانێ زارۆکێن وان یێن پاراستی بیت و ساخلەمیا وان بەرەڤ باشتر بچیت و کەسێن ب هێز ژێ پەیداببن.

سەرەڕای وێ پێشکەفتا هەرە مەزن یا ئەڤروکە زانستی ب خوە ڤە دیتی لێ هێشتا نەگەهشتیە وی ئاستی بشێت جورەکێ شیرێ یێ د پێکهاتنا خوە دا وەکو شیرێ دایکێ بیت بەرهەم بینیت، هەروەکو کا چەوا ل سەر ڕوویێ ئەردی چ شلەیێن بایولوژی نینن کو بشێن جهێ شیرێ دایکێ بگرن.

پتر ژ سەد جورێن ئەنزیمان دناڤ شیرێ دایکێ دا هەنە و دناڤ شیرێ دەستکرد نینن، هەردیسان دناڤ شیرێ دایکێ دا جورەکێ پرۆتینێ بەرگرییێ یێ تایبەت هەیە کو ژ لەشێ دایکێ ب رێکا شیرێ بۆ زارۆکێ وێ دهێنە ڤەگوهاستن دبێژنێ IgG، ژبەرکو دەمێ زارۆك ژ نوو دهێتە سەر دنیاییێ لەشێ وی چ ئامرازێن بەرەڤانیکرنێ دژی نەخوشی و میکرۆبان نینن، لەورا ئەڤ ئەنتیبادیە وەکو لەشکەرەکی لەشێ زارۆکێ ژ نەخوشیان دپارێزن کو ژ دایکێ بۆ هاتینە ڤەگوهاستن.

رێکخراوا ساخلەمیا جیهانی گشت دایکا شیرەت دکەن هەتا ژیێ شەش هەیڤیێ ژی ژ بلی شیرێ خوە چ شلە و خوارنێن دی نەدەنە زارۆکێن خوە یێن ساڤا و پشتی هینگێ هەتا ژیێ دوو سالییێ دگەل خوارنێن دی یێن جوراوجور زارۆکی ژ خوارنا شیرێ خوە بێبەهر نەکەن.

2. مفایێن سەرەکی یێن شیردانا سروشتی

شیردانا سروشتی ژ بلی کو مفایێن مەزن بۆ زارۆکی هەنە، مفایەکێ مەزن دگەهینتە دایکێ ب خوە ژی و وێ ژ چەندین نەخوشیێن مەترسیدار دپارێزی ب تایبەت پەنجەشێرا مەمکان و پەنجەشێرا هێکدانێ و هاریکاریا وان دکەت سەنگا وان وەکو بەری ماوەیێ دووگیانییێ بزڤڕیت و وان ژ قەلەوی و سەنگا زێدە بپارێزیت.

گومان تێدا نینە کو شوونوارێن شیردانا سروشتی بۆ ماوەیێ چەندین سالان ل سەر زارۆکان دمینن ب رەنگەکی ئەو کێمتر ژ زارۆکێن دی یێن ب شیرێ دەستکرد مەزن بووین تووشی نەخوشیان دبن ب تایبەت بلندبوونا فشارا خوینێ و بلندبوونا ئاستێ کولیسترولی دناڤ خوینێ دا و سەنگا زێدە یا لەشی. چەندین ڤەکۆلینێن زانستی دووپاتی ل سەر هندێ کریە کو ئەو زارۆکێن ب شێری دایکا خوە مەزن بووین خوەدان بیرتیژیەکا مەزنترن ژ زارۆکێن دی یێن ب شیرێ دەستکرد مەزن بووین.

گشت جورێن شیری یێن دەستکرد چ کەرەستەیێن بەرەڤانییێ دناڤ دا نینن. رێکا ئامادەکرنا وان ژی د چەندین قۆناغێن مەترسیدار دا پەیدادبیت وەك بکارئینانا بتلێن شیری یێن پیس بۆ ئامادەکرنێ یان بکارئینانا ئاڤەکا پیس بۆ تێکەلکرنا دگەل شیری، زێدەباری کو گشت کەرەستەیێن خۆراکی یێن پێدڤی بۆ زارۆکی دناڤ ڤی شیری دا نینن لەورا زارۆك دێ تووشی ئاریشەیا بەدخۆراکیێ "سوء التغذية" بیت.

ڕێکخراوا ساخلەمیا جیهانی کارگەهـ و جهێن کارکرنێ یێن ژنان شیرەت دکەن کو جهەکێ تایبەت ل نێزیکی جهێ خوە یێ کاری بۆ زارۆکان تەرخان بکەت وەك داینگەهێن زارۆکان داکو هەردەمێ پێدڤی بوو دایکێ دەم هەبیت بچیت شیرێ خوە بدەتە زارۆکێ خوە یێ ساڤا. ل دووڤ سەرژمێریاریێن ڤێ ڕێکخراوێ، شیردانا سروشتی دشێت ژیانا ملیونەها زارۆکان ل هەیڤێن دەستپێکێ یێن ژیێ وان ژ مرنەکا مسوگەر و نەخوشیێن مەترسیدار قورتال بکەت.

3. شیردانا سروشتی زارۆکان ژ نەخوشیان دپارێزیت:

شیرێ دایکێ یێ زەنگینە ب ڤیتامین و کانزاییێن پێدڤی بۆ زارۆکی ل هەر شەش هەیڤێن دەستپێکێ یێن ژیێ وی، زێدەباری کەرەستەیێن بەرەڤانیێ دژی نەخوشیان، ژبەر هندێ شیرێ دایکێ دشێت زارۆکی ژ چەندین نەخوشیان بپارێزیت و د هەمان دەم دا ئەڤ کریارە دایکێ ژی ژ چەندین نەخوشیان دوور دکەت:

<u>زارۆك و شیردانا سروشتی:</u>

شیردانا سروشتی زارۆکی ژ ئاریشە و نەخوشیێن سیستەمێ هەرسکرن و هەناسەدان و کولبوونێن گوهی دپارێزیت. ئەو کەرەستەیێن بەرەڤانیێ یێ دناڤ شیرێ دایکێ دا تەخەکا بەرەڤانیکرنێ ل سەر دیوارێ ناڤخویێ ئاشك و دفن و گەوریا زارۆکی دروست دکەت و زارۆکی ژ کولبوونێن سیستەمێ هەرسکرنێ دپارێزن، ژبەر هندێ شیردانا سروشتی تشتەکێ پێدڤیە ل هەر شەش هەیڤێن دەستپێکێ یێن ژیێ زارۆکی و نابیت دایك وی ژ ڤی مافی بێبەهر بکەت.

شیردانا سروشتی زارۆکی ژ هەستیاریێ دپارێزیت و هاریکاریا وی دکەت کێمتر بکەڤیتە بەر کارتێکرنا هەستیاریا سیستەمێ هەناسەدانێ و ئەڤ کاریگەریە هەتا ژیێ سنێلەیێ ژی ڤەدکێشیت.

شیردانا سروشتی بیرتیژیا زارۆکی بهێز دئێخیت. چەندین ڤەکۆلینان دووپاتکریە کو پەیوەندیەکا ڕاستەخو دناڤبەرا شیردانا سروشتی و بلندبوونا ئاستێ بیرتیژیا زارۆکی دا هەیە. زێدەباری ئاڤاکرنا پەیوەندیەکا دلینی یا ب هێز دناڤبەرا زارۆکی و دایکا وی دا د

ماوەیێ شیردانێ دا. ترشێن دوهنی یێن دناڤ شیرێ دایکێ دا ڕۆلەکێ گرنگ هەیە د گەشەکرنا مەژی و بیرتیژیا زارۆکی دا.

شیردانا سروشتی باشترین ڕێکە زارۆکی ژ قەلەویا پشتی هینگێ بپارێزیت و ئەڤ ڕاستیە ژ لایێ چەندین ڤەکۆلینێن زانستی ڤە هاتیە دووپاتکرن کو ئەو زارۆکێن ژ بچووکاتی شیرێ دایکا خوە دخۆن کێمتر تووشی سەنگا زێدە و قەلەوییێ دبن.

شیردانا سروشت دشێت زارۆکی ژ نەخوشیا پەنجەشێرا خوینێ و نەخوشیا شەکرێ ژ جورێ یەکێ و بلندبوونا فشارا خوینێ بپارێزیت.

<u>دایک و شیردانا سروشتی:</u>

شیردانا سروشتی باشترین ڕێکە سەنگا دایکێ یا زێدە د نێزیکترین دەم دا ب ڤەگەڕیتە سەر سەنگا خوە یا جاران، زێدەباری پاراستنا دایکێ ژ چەندین نەخوشیان وەك پەنجەشێرا مەمکان و پێتیبوونا هەستیکان و هاریکاریا مالبچووکێ وێ دکەت بڤەگەڕیتە سەر قەبارێ خوە یێ سروشتی و خوە بۆ دووگیانیەکا دی بەرهەڤ بکەت.

چوارم: پاراستنا ساخلەمیا دایک و بابان

د سەردەمێ ئەڤروکە دا، پیراتی یەکە ژ ئاریشەیێن هەرە مەزن یێن ڕوو ب ڕووی مرۆڤی دبیت کو د بنەرەت دا وەراڕەکا سروشتی و بایولوژی یە د گشت ئەندامێن جودا جودا یێن دگەل بورینا دەمی پەیدادبیت. گەلەك کەس پتر ژ پیربوون و مەزنبوونێ دترسن پتر ژ مرنێ ب خوە. گەلەگ کەسێن دانعەمر هەست ب شەرمزارییێ دکەن دەمێ نیاسەکێ خوە دبینن و ناڤێ وی نەهێتە بیرا وان یان دەمێ نەشێت بەرسڤا پرسیارەکێ بدەت یان کەلوپەلێن خوە بهەلگریت.

1. ئەو گوهۆڕینێن دگەل مەزنبوونا ژیێ مرۆڤی پەیدادبن:

- گوهۆڕینێن دەرەکی: وەك سپیبوونا پرچا سەری و قورمچینا پیستێ لەشی و زوو توڕەبوون و لاوازبوونا زەڤلەك و هەستیکان و کێمبوونا چالاکیێن هەستان ب تایبەت هەستا دیتن و گوهلێبوونێ.
- گوهۆڕینێن ناڤخۆیی: ژ دەستدانا نەرماتیا بوریێن خوینێ کو مەترسیا توشبوونێ ب نەخوشیا ڕەقبوونا بوریێن خوینێ زێدە دکەت. هەناسەدانا ب خورتی و توشبوونا شکەستنا هەستیکان ب ئاوایەکێ ب سانەهیتر و کێمبوونا بەرگریا لەشی دژی نەخوشیان و درەنگ ساخبوونا برینان و هێدیبوونا کریارا ئاڤاکرنێ کو ئێدی لەش نەشێت ب سانەهی وان جهێن خوە ئاڤا بکەت یێن ژناڤ دچن.

2. گوهۆڕینێن ئەقلی و کارتێکرنا وان یان نەرێنی ل سەر ژیانا دانعەمران:

- **بیردانك**: ژبیرکرن یەکە ژ بەرچاڤترین و دیارترین سیماییێن بەرچاڤ ل دەڤ کەسێن دانعەمر ب تایبەت ژبیرکرنا بەروەخت، لێ ژبیرکرنا دومدرێژ بەهرا پتر ل دوماهیا ژیێ مرۆڤی ڕوودەدەت.
- **هزرکرن**: کەسێ دانعەمر ئێدی نەشێت ب ئاوایەکێ ب لەز وەکو کەسێن گەنج هزرا خوە بکەت، ژبەر هندێ پتریا جاران بریارێن خوە زوو ب زوو نادەت و پاش دئێخیت.
- **لایەنی دلینی**: کەسێن دانعەمر پێدڤی پشتەڤانیەکا ماددی و مەعنەوی نە و پێدڤی ب هندێ یە کەسێن دی ب چاڤێ گرنگیێ تەماشەی وی بکەن و پشتگوهـ نەهاڤێژن ئەوژی ژبەر ژ دەستدانا کارێ خوە و خانەنشینی و ژ دەستدانا هەڤژین و کەسوکارێن خوە یێن نێزیك.
- **کەسایەتی**: چەندین گوهۆڕین د کەسایەتیا کەسێ دانعەمر دا پەیدادبن ب ڕەنگەکی ئێدی زوو ب زوو باوەریا وی ب کەسێ ناهێت، یان ژی زێدە پەسنا خوە دکەت و وەکو بەرێ گرنگیێ سەروسیماییێ خوە نادەت وەك دەربڕینەك ژ ڕەڤینا وی ژ ژیانێ. گەلەك ڕەخنێ ل کەسێن دی دگریت و ژ چ تشتان یێ ڕازی نینە.

3. گرنگترین ئاریشەیێن ساخلەمیێ یێن کەسێن دانعەمر گازندان ژێ دکەن:

- **لاوازبوونا هەستا دیتنێ:** هەستا دیتنێ ل دەڤ کەسێن دانعەمر لاواز دبیت، ژبەر هندێ یا ل سەر کەسێن دی پێدڤیە بەردەوام هاریکاریا وی بکەن دا تووشی چ ئاریشەیان نەبیت.
- **لاوازبوونا هەستا گوهلێبوونێ:** هەستا گوهلێبوونێ ژی ل دەڤ کەسێن دانعەمر لاواز دبیت، لەوڕا پێدڤیە ب دەنگەکێ بلند دگەل باخڤین و ئەگەر پێدڤی کر ببەینە دەڤ نوشدارەکێ تایبەتمەند.
- **لاوازبوونا هەستیێکێن وی و ب سانەهی شکەستنا وان:** دەمێ مرۆڤ دگەهیتە ژیەکێ مەزن، پێکهاتەیا هەستیکێن وی لاواز دبیت و ب سانەهی دکەڤنە بەر مەترسیا شکەستنێ، لەوڕا یا پێدڤیە ژوورا کەسێن دانعەمر ل قاتێ یەکێ بیت و تەختێ وی یێ نڤستنێ ژی یێ نزم بیت داکو پێدڤی ب دەرەجکان نەبیت.
- **لاوازبوونا بیردانکێ:** بیردانکا کەسێن دانعەمر دگەل مەزنبوونا ژییێ وان لاواز دبیت ئەوژی ژبەر کێمبوونا هژمارا خانەیێن دەماری دناڤ مەژییێ وان دا، ژبەر هندێ یا پێدڤیە ل دەمێ دانوستاندنێ ب ئاوایەکێ هێدی سەرەدەرییێ دگەل بکەین داکو بشێت ب دروستاهی ل سەر بابەتی یێ زالٚ بیت.
- **کولبوونا لەشێ وی ل سەر جهێن نڤستنێ:** پێدڤیە مە ئاگەهـ ژ پاقژیا کەسێن دانعەمر یێن دناڤ مالێ دا هەبیت و نەهێلیت بمیزتە ب خوە ڤە یان خوهـ لەشێ وی بگریت. هەردیسان ل دەمێ ڕوونشتی یان نڤستنێ بەردەوام دوخێ ڕوونشتا وی بگوهۆڕین داکو تووشی کولبوون و هەودانان نەبیت.
- **خوپیسکرن:** کەسێن دانعەمر ژی وەکو زارۆکان کونترۆلا خوە ل سەر چوونا دەستئاڤێ ژ دەستددەن، لەوڕا یا پێدڤیە ئەم وەختێن چوونا وان بۆ دەستشوو و دەستئاڤی ڕێکبێخین و هەر (3-4) دەمژمێران ببەینە دەستئاڤێ. هەردیسان کیسکێن میزێ و حەفازەیێن تایبەت ژی بۆ بکاربینین.

4. نوشداریا کەسێن دانعەمر:

<u>ئەرێ هەموو کەسێن دانعەمر تووشی ئاریشەیا ژبیرکرنێ دبن؟</u>

پتریا کەسێن دانعەمر گازندەیان ژ ئاریشەیا زوو ژبیرکرنێ دکەن. هندەك ژ وان دبێژن بیرا مە ل ڕوودانێن بەری هەیڤەکێ ناهێت و هندەك ژی دبێژن بیرا وان ل ڕودانێن

ڕۆژا بەری هینگێ یان دەمژمێرێن بەری هینگێ ناهێت. هندەکێن دی ژی هەر د گاڤێ دا تشتان ژبیردکەن و هێدی هێدی ناڤێ هەڤال و کەسوکارێن خوە ژبیردکەن. هندەکێن دی ژی گازندەیان ژ ئالۆزبوونا ئەزمانێ خوە دکەن و نەشێن کونترۆلێ ل سەر ئاخفتنا خوە بکەن. لێ ئەڤ ئاریشە هەموو ب ئاوایەکێ ڕێژەیی نە و مەرج نینە تووشی هەموو کەسێن دانعەمر د یەك قۆناغا ژیێ وان دا تووشی هەمووان ببیت.

ئاخفتنا بێسەروبەر ل دەمێ پیراتییێ:

کەسێن دانعەمەر تووشی بێسەروبەریا ئاخفتنێ دبن ژ ئەنجامێ لاوازبوونا بیردانکا وان، ژبەر هندێ نەشێن کونترۆلێ ل سەر ژیانا خوە بکەن و ئاریشەیێن خوە چارەسەر بکەن. دبیت هندەك کەسێن دانعەمر هندەك ڕەفتارێن سەیر ئەنجام بدەت وەك ژ خەو هشیاربوونا ل درەنگی شەڤ و لبەرکرنا جلوبەرگێن کاری و پشتگوهـ هاڤێتنا پاقژیا لەشێ خوە بەردەوام دهێت و دچیت بێ کو ئارمانجەك هەبیت.

نەخوشیا ئەلزەهایمەرێ:

ئەڤ نەخوشیە ژ ئەنجامێ تێکچوون و لاوازبوونا خانەیێن مەژی و خانەیێن دەماری پەیدادبیت و کارتێکرنێ ل سەر ئەقلی و دەماری یێن کەسێ نەخوش دکەت. یەکەم نیشانێن نەخوشیا ئەلزەهایمەرێ پێکدهێن ژ لاوازبوون و دەستدانا بیردانکێ و پاشی ڕەوشا وان خرابتر لێ دهێت و دبیتە کەسەکێ ڕەشبین و بێ زەوق و کەسایەتیا وی بەردەوام دهێتە گوهۆڕین و ساخلەمیا وی ڕۆژ بۆ ڕۆژێ خرابتر لێ دهێتە هەتا ل دوماهیێ نەشێت چاڤدێریا خوە بکەت و پێدڤیێن خوە بقەتینیت. دبیت نەخوشیا ئەلزەهایمەرێ ل دەستپێکا ژیێ پێنجی یان شێست سالیێ پەیدابیت و دگەل مەزنبوونا ژیێ نەخوشی ئەوژی بەرەڤ پێش ڤە بچیت.

نەخوشیا بارکنسون:

ئەو کەسێن دانعەمر یێن تووشی نەخوشیا بارکنسون دبن بەردەوام گازندەیان ژ لەرزینا لەشی و لاوازیا لڤینێن خوە دکەن، زێدەباری ڕێڤەچوون ب پێنگاڤێن هێدی و ژ دەستدانا هەڤسەنگیا لەشی. لەرزینا تبلێن دەستێن وی ژ هەموو جهێن دی بهێزترە و پشتی

ماوەیەکێ کێم دبیت یان درێژتر دبیت، یان دڕاوەستیت لێ ژ نیشکەکێ ڤە جارەکا دی ب لەز دێ لەرزیتەڤە. پشتی هینگێ دێ پشتا وی قور بیت و دەنگێ وی کز بیت و بیردانکا وی لاواز بیت. دەمێ نەخوشی گەلەک پێشدکەڤیت، ڕەنگە ئێدی کەسێ نەخوش نەشێت پشت بەستنێ بکەتە سەر خوە و بۆ هەموو کاران پێدڤی ب هاریکاریا کەسێن دی بیت.

کەفتن و ڕێڤەچوونا نەهەڤسەنگ

هەڤسەنگیا کەسێن دانعەمر دگەل مەزنبوونا ژییێ وان بەرەڤ تێکچوونێ دچیت، ژبەر هندێ ئەو ب ئەردی دکەڤن و دوور نینە هندەک جاران ئەڤ کەفتنە ببیتە ئەگەرێ مرنا وان. ئەڤ چەندە کارتێکرنێ ل سەر دەروونێ وان دکەت و باوەری ب خوە هەبوون ل دەڤ نامینیت. چەندین ڤەکۆلینێن زانستی دیاردکەن کو نێزیکی (40٪) ژ کەسێن دانعەمر ژ ترسا کەفتنێ خوە ژ هەموو چالاکیێن ڕۆژانە دوور دکەن و سێیکا کەسێن دانعەمر سالانە جارەکێ یان دوو جاران دکەڤن.

دەرەجکێن بلند ئەگەرێ سەرەکی یێن کەفتنا کەسێن دانعەمرە، لێ چەندین جورێن دەرمانان ژی یێن دانعەمر بکاردئینن دبنە ئەگەر ئەو ب سانەهی بکەڤن چونکی ئەڤ دەرمانە فشارا وان یا خوینێ دئینە خوارێ و هەڤسەنگیا وان تێکددەن.

پوسیدەی:

پوسیدەی و بێتاقەتی دهێتە هەژمارتن ژ بەربەلاڤترین تێکچوونێن دەروونی ل دەڤ کەسێن دانعەمر و پەیدابوونا وێ ژی پەیوەندی ب نەخوشیێن جەستەی و ژدەستدانا هەڤال و کەسوکاران ڤە هەیە، زێدەباری ئاریشەیێن خێزانی و جڤاکی. پتریا کەسێن دانعەمر پێدڤیی ب چاڤدان و چارەسەریێن دەروونی نە پتر ژ چارەسەری و دەرمانێن دی یێن ئاسایی.

نەخوشیێن چوک و هەستیکان:

دگەل بورینا دەمی، هەستیک ڕەقاتیا خوە ژدەست ددەن و شانەیێن ئیسفەنجی یێن سەرێن هەستیکان ژی تێکدچن، هەردیسان نەرماتیا لاستیک و هەڤبەندێن دناڤبەرا هەستیکان و چوکان کێمتر لێ دهێت. ژ بەربەلاڤترین نەخوشیێن هەستیکان ل دەڤ کەسێن

دانعەمر نەخوشیا پێتیبوونا هەستیکانە ب تایبەت ل دەڤ ژنان پشتی ژییێ بێئومێدییێ. هەردیسان هەودانێن هەستیکان کو بەهرا پتر پشتی ژییێ پێنجی سالییێ پەیدادبیت و تێدا هەستیك و کرکرگ لاواز دبن، ژبەر هندێ دەمێ کەسێ دانعەمر ب رێڤە دچیت هەست ب ئێشانا پێن خوە دکەت ب تایبەت یا هەردوو چوکان.

نەخوشییێن بورییێن خوینێ یێن تاجی:

نەخوشییێن خوینبەرێن خوینێ دهێنە هەژمارتن کوژەکێن یەکێ یێن مرۆڤی کو بەرپرسیارە ژ مرنا (75٪) ژ کەسێن ژییێ وان ژ شێست و پێنج سالییێ دبوریت. ئەڤ نەخوشیە ب ئاوایەکێ یەکسان ل دەڤ هەردوو رەگەزان هەیە و ئەگەرێ وێ دزڤریت بۆ رەقبوونا خوینبەرێن تاجی یێن خوینێ ژ دلی بۆ ئەندامێن دی یێن لەشی ڤەدگوهێزن.

هەروەکو د بەشێن بەری نوکە دا مە ئاماژەپێکری کو نەخوشییێن خوینبەرێن خوینێ پەیوەندی ب چەندین فاکتەران ڤە هەیە وەك جگارەکێشان و بلندبوونا فشارا خوینێ و بلندبوونا ئاستێ کولیسترولی و نەخوشیا شەکرێ و زێدەبوونا سەنگا لەشی و کێم هاتن و چوون و لڤاندانا لەشی.

پەنجەشێر:

پەنجەشێر ل رێزا دووێ دهێت ژ سەرجەمێ وان نەخوشییێن بەربەلاڤ دناڤ کەسێن دانعەمر دا و چونکی مەترسیا توشبوونا ڤێ نەخوشیێ دگەل مەزنبوونا ژییێ مرۆڤی زێدەتر لێ دهێت. پشکنین و دەستنیشانکرنا پەنجەشێرێ ل قۆناغێن وێ یێن دەستپێکێ باشترین رێکە بۆ دەست ب سەرداگرتنا ڤێ نەخوشیێ و چارەسەرکرنا وێ.

5. چاڤدێریا کەسێن دانعەمر

باشترین چاڤدێری بۆ کەسێن دانعەمر نەخاسم دایك و بابێن مرۆڤی دەمێ دگەهنە ژیەکێ مەزن، ئەوە مرۆڤ رێزێ لێ بگریت و سەرەدەریەکا جوان دگەل بکەت و دەنگێ خوە لێ بلند نەکەت یان خوە ژێ تۆرە نەکەت. لێ د حالەتێن نەخوشیان دا پێدڤیە ب ڤی شێوەی سەرەدەرییێ دگەل بکەین:

چاڤدانا ساخلەمیا وان:

ئەڤ چاڤدانە پشت بەستنێ دکەتە سەر ڕەوشا ساخلەمیێ یا کەسێ دانعەمر و شیانێن خێزانا وی. لێ دڤێت ڤان پێنگاڤان ل بەر چاڤ وەربگرین:

- بەردەوام زێرەڤانیا ڕەوشا ساخلەمیا دایك و بابێن خوە یێن دانعەمر بکە داکو ل دەمێ پەیدابوونا هەر ئاریشەیەکێ هێشتا ل پێشوەخت بهێتە چارەسەکرن.
- گرنگییێ بدە پاقژیا وان یا کەسایەتی.
- پشتەڤانیا وان بکە بهێن و بچن و هندەك لڤینێن جەستەی ئەنجام بدەن.
- خوارنەکا ساخلەم و هەڤسەنگ بۆ بەرهەڤ بکە.
- ژ ڕەوشتێن خراب زیانبەخش دوور بکە ب تایبەت جگارەکێشانێ.
- چاڤێ تە باش لێ بیت داکو تووشی چ ڕوودان و ئاریشەیان نەبیت.

چاڤدانا دەروونی و جڤاکی:

- گرنگیەکا زێدە لایەنێ دەروونی یێ کەسێن دانعەمر بدە و ب ڕێز و ڤیان سەرەدەرییێ دگەل بکە.
- پشتەڤانیا وان بکە بەردەوام پەرتووکان بخوینن داکو بیردانکا وان هەر یا ب هێز و زیندی بیت.
- ب چ ڕەنگان پشتگوهـ نەهاڤێژە، بەلکو ڕۆلەکی بدێ داکو خوە پێ مژیل بکەن و هزرنەکەن ئەو د ژیانێ دا د زێدەنە.
- گوهداریا وان بکە و بوچوونێن وان ل بەرچاڤ وەربگرە.
- دگەل چالاکییێن خوە یێن جڤاکی و خێزانی خوشگوزەرانییێ دا پشکدار بکە.

بەشێ نەهێ:

ساخلەمییا وەرزی

یەکەم: ساخلەمیا تە ل وەرزێ هاڤینێ

1. هاڤین وەرزێ ئاریشەیێن ساخلەمیێ یە:

گەلەك كەس دگەل وێ بوچوونێ نە كو وەرزێ هاڤینێ وەرزێ ئاریشەیێن ساخلەمیێ یە، چونكی بلندبوونا پلا گەرماتییێ و خوەدانا بەر بایێ تەزی و پانك و سپلێتان ب ئاوایەكێ بەردەوام و بلندبوونا تێكڕاییێن شێدارییێ هەموو دبنە ئەگەرێ زێدەكرنا ڕێژەیا توشبوونێ ب نەخوشییێن هاڤینێ. هەردیسان ل دەمێ هاڤینێ و بلندبوونا پلا گەرماتییێ، ئاریشەیا پیسبوونێ ژی تا ڕادەیەكێ مەزن زێدە دبیت. ژبەر ڤان ئەگەران پێدڤیە ئەم پتر ل ڤی وەرزی ل خوە د هشیاربین و ل بەر ساخلەمیا خوە براوەستین.

د ڕاستی دا، زاراڤێ "نەخوشییێن هاڤینێ" ژ لایێ نوشداری ڤە نە زاراڤەكێ دروستە، چونكی ئەو نەخوشییێن ل هاڤینێ پەیدادبن مەرج نینە دڤی وەرزی ب تنێ دا هەبن، بەلكو ئەو نەخوشی ب درێژاهیا سالێ و هەر چوار وەرزان تووشی مرۆڤان دبن لێ ب ئاوایەكێ بەرچاڤ پتر ل وەرزێ هاڤینێ زێدەدبن.

ژ بەربەلاڤترین نەخوشییێن ل وەرزێ هاڤینێ زێدە دبن: ژەهراوییبوونا خوارنێ، كولبوونێ ئاشكی، مشەخورێن ئاشكی، تیفو و كولێرا و گەلەكێن دی.

2. بوچی ل وەرزێ هاڤینێ هندەك نەخوشی زێدە دبن؟

گومان تێدا نینە كو بلندبوونا پلا گەرماتییێ و سەقایێ دنیایێ یێ گەرم هاریكارن ژ بۆ پتریا بەكتریاییێن حەز ژ گەرمێ دكەن ل وەرزێ هاڤینێ دەست ب گەشەكرن و

زێدەبوونێ بکەن. هەردیسان مێش و پێشی ژی پتر ل وەرزێ هاڤینێ کریارا زانێ و پیتاندنێ ئەنجام ددەن و ل ڤی وەرزی هژمارا وان زێدە دبیت کو دهێنە هەژمارتن ڤەگوهێزەرێن گەلەك نەخوشیان، چونکی ئەڤ مێشوموره گەلەك میکرۆب و مشەخوران ژ جهەکی ڤەدگوهێزنە جهەکێ دی یێ پاقژ نەخاسم ل سەر خوارن و ئاڤێ و فێقی. سەقاییێ گەرم دبیتە ئەگەرێ ڕزین و خرابکرنا خوارن و ڤەخارنان، ژبەر هندێ ئەڤ خوارنە د دەمەکێ کێم دا دێ ترش بن و بنە ئەگەرێ ژەهراوییبوونا خوارنێ.

ژ لایەکێ دی ڤە، ل وەرزێ هاڤینێ لەشێ مرۆڤی پتر خوهێ ددەت ب تایبەت دەمێ سەقاییێ دنیاییێ گەلەك یێ گەرم بیت و ڕێژا شێدارییێ دناڤ بای دا زێدەبیت. خوها زێدە فاکتەرەکێ گرنگە بۆ پەیدابوونا هەودانێن پیستی.

3. زکچوون ل وەرزێ هاڤینێ:

زکچوون نەخوشیەکا بەربەلاڤە ل وەرزێ هاڤینێ زێدەدبیت، لێ ئەڤ نەخوشیە پتر ل دەڤ وان کەسان پەیدادبیت یێن بەردەوام گەشتان دکەن ب ئاوایەکی کو تووشی (20-50٪) ژ گەشتیاران دبیت ئەوێن ل وەرزێ هاڤینێ گەشتان ئەنجام ددەن.

چەندین میکرۆبێن بەربەلاڤ هەنە کو دبنە ئەگەرێ پەیدابوونا زکچوونێ وەك بەکتریایا ڤولونێ *E. coli* و شایگێلا و سەلمونێلا. زێدەباری چەندین جورێن مشەخوران وەم ئەمیبیا و جیاردیا و گەلەکێن دی. پتریا جورێن زکچوونێ ل ب لەز بەرزە دبن و پێدڤی ب چ دەرمان و ئەنتیبایوتیکان نابیت.

<u>خوارنا هەمبەرگەران مەترسیا توشبوونێ ب زکچوونێ زێدە دکەت:</u>

هەرچەندە گەلەك یا ب زەحمەتە کو گرەنتیا سەلامەتیا ڤان خوارنان بهێتە دان لێ یا ل دەستپێکێ پێدڤیە مرۆڤ خوە ژ هندێ پشتڕاست بکەت کو ئەو گوشتێ بۆ دروستکرنا وان هاتیە بکارئینان گوشتەکێ باش و ساخلەمە و ب ئاوایەکێ باش هاتیە کەلاندن و قەلاندن ژ پێخەمەت کوشتنا وان میکرۆبان یێن کولبوونێن ئاشکی پەیدادکەن. گەلەك جاران ژی زکچوون و هەودانێن ئاشکی ژ ئەگەرێ خوارنا وان کەسکاتی و زەلاتەیان پەیدادبیت یێن دگەل گوشتێ باش نەقەلاندی دهێنە دانان ب تایبەت دناڤ لەفەیان دا.

گەلەك جاران دەستێن زادلێنەری ئەگەرن ئەڤ نەخوشیە پتر بەربەلاڤ بن ب تایبەت دەمێ دەستێ خوە باش نەشوت و دەستگورکێن تایبەت بکارنەئینیت. زێدەباری پاقژیا جهێ ئامادەکرنا خوارنێ و جهێن دی یێن خوارن لێ دهێتە خوارن.

<u>چەوا دێ خوە ژ زکچوونێ پارێزی؟</u>

زکچوون نەخوشیەکا گەلەك بێزارکەر و ب شەرمە، چونکی کەسێ توشبووی هەر چەند خولەکان دێ نەچاربیت بچیتە دەستئاڤێ و دبیت ئەڤ چەندە وێ بێخیتە د هەلویستەکێ تەنگاڤ و ب شەرم دا. داکو ژ زکچوونێ یێ دوور بی، پێکولێ بکە ڤان شیرەتان ل بەرچاڤ وەربگرە:

- هشیاری وێ خوارنێ بە یا بۆ بەرهەڤکرنا خوارنێ و شووشتنا کەسکاتی دهێتە بکارئینان. ئەگەر تو ژ پاقژیا وێ یێ پشتڕاست نەبی پێکولێ بکە بۆ ماوەیێ پێنج خولەکان گەرم بکە.
- هەردیسان وان فێقیان ب تنێ بخو یێن تو ب دەستێ خوە پاقژ و سپی دکەی داکو یێ پشتڕاست بی چ میکرۆب نەماینە پێڤە، زێدەباری شووشتنا دەستێن خوە بەری ئامادەکرن خوارنێ و پشتی ب دوماهی هاتنێ.
- هشیاری خوارنا گوشتێ باش نەکەلاندی بە و ب چ ڕەنگان ڤەخارنێن دەرێ وان ڤەکری نەڤەخۆ ژبەرکو هژمارەکا مەزن یا بەکتریان دچنە دناڤ دا. سپیاتیان ب هەموو جورێن وان ڤە زوو دکەڤنە بەر خڕابوونێ لەوڕا یێ هشیاربە ل خوارنا وان کا د ساخلەمن یان نە.

4. گەرما هاڤینێ مەترسیە ل سەر زارۆکان:

وەرزێ هاڤینێ مەترسیەکا ڕاستەقینەیە ل سەر ژیانا زارۆکان ب تایبەت یێن ساڤا، چونکی گەرماتیا هاڤینێ چەندین وان نەخوشیان دگەل خوە دهەلگریت یێن زیانێ دگەهنە ساخلەمیا زارۆکان. ژبەر هندێ پێدڤیە دایك و زارۆکان ئاگەهـ ژ ڤان مەترسیان هەبیت داکو هاڤینەکا ئارام و بێ ئاریشەیێن ساخلەمیێ و نەخوشییێن مەترسیدار ببورینن.

ل وەلاتێن ڕۆژهەلاتا ناڤین کو وەلاتێ مەژی یەکە ژ وان وەلاتان، ل وەرزێ هاڤینێ سەقایێ دنیایێ گەلەك گەرم دبیت و چەندین نەخوشی بەربەلاڤ دبن کو یا ژ هەموویێ پتر

تووشی زارۆکان دبیت نەخوشیا زکچوونا هاڤینێ یە کو بەهرا پتر تووشی زارۆکێن د بن ژیێ یەك سالیێ دا دبیت. کولبوونێن ئاشکی یێن دژوار مەترسیێ ل سەر ژیانا چەندین زارۆکێن ساڤا پەیدادکەت و دوور نینە ببیتە ئەگەرێ مرنا وان ئەگەر هات و ب زووترین دەم چارەسەریەکا گونجای نەوەرگرن. ژبەر هندێ ل دەمێ توشبوونا زارۆکێ ساڤا ب کولبوونێن ئاشکی، سەرەدانا نوشدارێ کارەکێ گرنگ و سەرەکی یە و هەردەمێ هاتە گیروکرن ڕەنگە ئەڤ هەودانە ببیتە مەترسیەکا ڕاستەقینە ل سەر ژیانا وی.

هەژی بیرئینانێ یە نەخاسم بۆ دایکان کو سەرەڕای وان دەرمان و شلەیێن نوشدار بۆ زارۆکێ تە یێ ساڤا پێشنیار دکەت، شیرێ دایکێ باشترین ژێدەرێ خوارنێ یە بۆ زارۆکی، چونکی گشت کەرەستەیێن پێدڤی بۆ زارۆکی تێدا هەنە و د هەمان دەم دا یێ پاقژە و چ میکرۆب دناڤ دا نینن.

5. کارێن شاش ل وەرزێ هاڤینێ:

گەلەك کارێن شاش هەنە مرۆڤ ل وەرزێ هاڤینێ ئەنجام ددەت بێ کو بزانیت کا ڕاستیا وان یا چەوایە. بۆ نموونە، پتریا مرۆڤان ل وەرزێ هاڤینێ بۆ شکاندنا تێهنا خوە پەنایێ دبنە بەر ڤەخارنێن گازی و هزردکەن دێ ب ڤێ ڕێکێ تێهنا وان هێتە شکاندن، لێ د ڕاستی دا هوسا نینە، چونکی ڤەخارنێن گازی فشارا ئوسموزی دناڤ خانەیێن لەشی دا بلند دکەت و ئاستێ شەکرێ دناڤ خوینێ ژی دا بلند دکەت، ئەڤ هەردوو فاکتەرە دێ بنە ئەگەر مرۆڤ تێهنیتر لێ بهێت، لەوڕا پشتی ڤەخارنێن گازی ئەو کەس دێ داخوازا ئاڤێ کەن.

6. زیانێن ئامیرێن سارکرنێ ل وەرزێ هاڤینێ:

یا خویایە کو گوهۆڕینا ژ نیشکەکێ ڤە ژ جهەکێ گەلەك گەرم بۆ جهەکێ سار، زیانێ دگەهینتە پەردەیا نخافتنێ دناڤ سیستەمێ هەناسەدانێ دا ب تایبەت دفن و گەوریێ دا و دێ هندەك نیشان ل دەڤ مرۆڤی پەیدابن کو وەکو نیشانێن ڤایروسێ ئەنفلوەنزایێ یە وەك پەرسیڤ و واستیانێ. دبیت ئامیرێن سارکرنێ ب خوە ژی ژێدەرێ بەلاڤکرنا میکرۆبان بن ب تایبەت هەکە فیلتەرێن وان ب بەردەوامی نەهێنە گوهۆڕین.

ل دەمێ توشبوونا مرۆڤی ب ڤان جورە نەخوشیان ژی، بێهنڤەدان باشترین چارەسەری یە ژبەرکو دبیتە ئەگەرێ بهێزکرنا سیستەمێ بەرگریێ یێ لەشێ مرۆڤی.

هەردیسان پێدڤیە کەسێ نەساخ وان خوارنان بخوت یێن زەنگین ب ڤیتامین C ب تایبەت لەیمون و پرتەقالان.

7. ئەرێ بێخیرەتیا هاڤینێ نەساخی یە؟

گەلەك كەس ب تایبەت یێن قەلەو، ل وەرزێ هاڤینێ هەست ب واستیان و گێژبوونێ دکەن چونکی لەشێ وان ژبەر خوهدانا زێدە نەشێت خوە ژگەرماتییێ قورتال بکەت و ئەڤ چەندە ژی دێ بیتە ئەگەرێ سستبوونا زەڤلەکێن وان. ل دەمێ ب رێڤەچوونێ ژی لەشێ وان دێ برەکا مەزن یا شلە و خوێیان ژ دەستدەت.خرڤەبوونا تەخەکا زێدە یا دوهنی ل سەر لەشێ کەسێن قەلەو دێ بیتە رێگر گەرماتیا دناڤ لەشێ وان دا نەدەرکەڤیت، ژبەر هندێ ئەو دێ هەست بێهنتەنگبوون و خەندقینێ کەن.

8. پلا گەرماتیا سەقایێ ژینگەهێ و لەشێ مرۆڤی:

<u>گرژبوونێن گەرماتییێ Heat Cramps:</u>

گرژبوونێن گەرماتییێ ژ ئەنجامێ رەقبوونا زەڤلەکان پشتی چەندین دەمژمێرێن کاری یێن گران ل بەر سەقایەکێ گەرم دا رووددەت. ئەڤ رەقبوونە ژی ژ ئەنجامێ ژ دەستدانا برەکا مەزن یا خوێ و ئاڤێ ب رێکا خوهدانێ پەیدادبن.

<u>واستیانا ژ گەرماتییێ Heat Exhaustion:</u>

واستیانا لەشی ژ ئەنجامێ هشکبوون و ژ دەستدانا برەکا مەزن یا خوێیان دناڤ لەشی دا پەیدادبیت. ژبەر هندێ کەسێ توشبووی دێ گازندەیان ژ واستیان و گرژبوونا زەڤلەکان و سەرئێشان و دلرابوون و عێلنجیان کەت.

<u>لێدانا گەرماتییێ Heat Stroke</u>

لێدانا گەرماتییێ وی دەمی پەیدادبیت دەمێ لەشێ مرۆڤی کونترۆلا خوە ژ دەست ددەت و نەشێت پلا گەرماتیا خوە رێکبێخیت. لەورا هێدی هێدی پلا گەرماتیا لەشی دێ بلند بیت هەتا د ماوەیێ (1—15) خۆلەکان دا دگەهیتە پلا (41) یا سیلیزی. ل ڤی

دەمی کریارا دروستکرنا خوهێ دێ ڕاوەستیت و ئێدی لەش نەشێت خوە تەزی بکەت. لێدانا گەرماتییێ حالەتەکێ گەلەك مەترسیدارە و ئەگەر ب زووترین دەم کەسێ توشبووی نەگەهینە نەخوشخانێ ڕەنگە گیانێ خوە ژدەست بدەت.

9. شیرەتێن پێدڤی بۆ خوە پاراستنێ ژ تیشکا ڕۆژێ یا دژوار

- ڤەخارن برەکا باش یا ئاڤێ و شلەمەنیان.
- خوە دوورئێخستن ژ ڤەخارنێن گازی و یێن کافائین تێدا چونکی مرۆڤ تێهنیتر لێدکەن.
- چالاکییێن جەستەی و وەرزشێ ل دەمێ سپێدێ یان ئێڤاری ئەنجام بدە.
- جلکێن تەنك و سڤك و ڕەنگ ڤەبی بکە بەر خوە.
- چ کەسان نەهێلە د ترۆمبێلێ دا دەمێ دەرگەهێ وێ ب تەمامی دگری، چونکی د ماوەیێ چەند خولەکێن کێم دا پلا گەرماتییێ دناڤ ترۆمبێلێ دا گەهیتە ئاستێن مەترسیدار.
- رۆژانە بۆ ماوەیێ جارەکێ سەرێ خوە ب ئاڤا تێهن شیر بشو.

10. نەخوشیێن پیستی ل هاڤینێ:

ئەگەرێ بەلاڤبوونا نەخوشیێن پیستی ل وەرزێ هاڤینێ بۆ هندێ دزڤریت کو هژمارەکا مەزن یا کەرویان دناڤ سەقایێن گەرم و شێدار دا گەشە دکەن، ب تایبەت دناڤبەرا تبلێن پێیان دا و دبیتە ئەگەرێ پەیدابوونا کولبوونەکێ دبێژنێ کولبوونا پێیان یا کەروویان و نەخوشبەختانە نەخوشیەکا ڤەگرە و گەلەك ب سانەهی ژ کەسەکی بۆ کەسەکێ دی دهێتە ڤەگوهاستن، ئەوژی ب ڕێکا کاشی و فەرشێ ئەردی یێ تەڕ و شێدار وەك سەرشوویێن مەلەڤانگەهان و جهێن گوهۆڕینا جلوبەرگان ل یانەیێن وەرزشی.

بۆ خوە پاراستن ژ ڤان نەخوشیان، یا پێدڤیە مرۆڤ پێلاڤێن تایبەت ل ژوورێن گوهۆڕینا جلوبەرگان بکەتە پێن خوە و دەمێ پێ، خوە ژی دشوت پشتی هینگێ یەکسەر هشك بکەت و ب چ ڕەنگان پێلان و گورە و خاولیێن کەسێن دی بکارنەئینیت.

دبیت هندەك پنیێن سۆر یان ڕەش ل سەر دێم و دەستێن خانمان پەیدابن، ئەوژی ژ ئەنجامێ بکارئینانا هندەك جورێن گولاڤێ و پاشی خوە دانا بەر هەتاڤێ ب تایبەت ل

نیڤا ڕۆژێ دەمێ تیشکا ڕۆژێ یا دژوار. ئەڤ چەندە دێ بیتە ئەگەرێ پەیدابوونا کولبوونێن پیستی و ل سەر شێوەیێ خالێن سۆر و خوریانەکا زێدە یا دگەل.

11. سۆتنا پیستی ل بەر هەتاڤێ:

خوە دانا بەر تیشکا ڕۆژێ بۆ ماوەیەکی یا مفایە داکو لەشێ مرۆڤی پێدڤیا خوە ژ ڤیتامین D ژ هەتاڤێ وەربگریت لێ خوە دانا زێدە نەخاسم ل سەر کنارێن دەریایێ ڕەنگە ببیتە ئەگەرێ سوتنا پیستێ لەشێ و هێدی هێدی ئێشانا وێ زێدەبیت و ل دووڤ ئەو جهـ ب وەرمیت و هندەك پەقیشکێن ب ئێش و ژان ل سەر دیاربن.

ئەگەر سوتنەکا سادە ل سەر لەشی دیاربوو، پێدڤیە هندەك کیسکێن ئاڤێ یێن تەزی یان جەمەدێ بۆ ماوەیێ (10-15) خولەکان بدانینە سەر وی جهی و پاشی کەرەستەیێ بیکاربوناتێ سۆدیومی دناڤ ئاڤێ دا بحەلینین و وی جهێ پێ تەڕ بکەین داکو ئێشانا وێ کێم بیت، لێ هەکە سوتن یا گران بیت پێدڤیە سەرەدانا نوشدارەکی بکەین.

بۆ خوپاراستنێ ژ تیشکا ڕۆژێ یا دژوار:

- ل دەمێ نیڤرۆ وەختێ تیشکا ڕۆژێ گەلەك یا دژوار، مەلەڤانیان نەکە و یەکسەر خوە نەدە بەر هەتاڤێ.
- یا پێدڤیە کریمێن خوپاراستنێ یێن دژی تیشکا ڕۆژێ بکاربینین و پێدڤیە پلا وێ ل سەر کارتونا وێ ژ (15) پتر بیت داکو بەرەڤانیەکا باش ژ پیستی بکەت.
- جلوبەرگێن فرەهـ و ڕەنگ ڤەبی بکە بەر خوە.
- یەکسەر خوە نەدە بەر هەتاڤێ، بەلکو هێدی هێدی خوە بدە بەر.
- بەرچاڤکێن دژی هەتاڤێ بکاربینە.

گومان تێدا نینە کو زێدە خوە دانا بەر تیشکا ڕۆژێ و تیشکا سەربنەفشی دا یا هاریکارە بۆ پەیدابوونا پەنجەشێرا پیستی ب تایبەت ل دەڤ کەسێن پیستێ وان سپی. سالانە نێزیکی (2500) حالەتێن پەنجەشێرا خانەیێن میلانین دهێنە تومارکرن ئەوژی ژ ئەنجامێ خوە دانا بەر تیشکا ڕۆژێ یا دژوار بۆ ماوەیێ چەندین دەمژمێران.

ئەڤ ئاریشە پتر ل دەڤ هاولاتییێن ئەوروپی یا بەربەلاڤە، چونکی پیستێ لەشێ وان یێ سپی یە و ئەو فێرنەبووینە بۆ ماوەیەکێ درێژ بچنە بەر هەتاڤێ، لەورا دەمێ دچنە سەر کنارێن دەریایێ و بۆ چەندین دەمژمێران ل بەر هەتاڤێ دمینن، تیشکا سەربنەڤشی یا دناڤ هەتاڤێ دا کارتێکرنێ ل خانەیێن پیستێ وان دکەت. ژبەر هندێ پێدڤیە بۆ ماوەیەکێ کێم بمینە ل بەر هەتاڤێ یان ژی کریمێن پاراستنێ بکاربینین.

12. هەستیاریا چاڤان ل وەرزێ هاڤینێ:

دبیت گەلەك کەس ل وەرزێ هاڤینێ تووشی هەستیاریا چاڤان ببن، ئەوژی ژ ئەنجامێ ڤێکەفتنا بەر تیشکا ڕۆژێ یا ڕاستەوخو و دژوار. دەمێ مرۆڤ دچیتە سەر کنارێن دەریایێ یان سەیرانگەهـ و مەلەڤانگەهێن ئاڤێ، چاڤێن مرۆڤی هشك دبن ب تایبەت دەمێ مرۆڤ بۆ ماوەیەکێ درێژ دمینتە دناڤ مەلەڤانگەهێ دا کو کەرەستەیێ کلوری ژبۆ تافیلکرنێ دکەنە دناڤ دا و ئەڤ کەرەستە دچیتە د چاڤێن مرۆڤی دا.

کەسێ توشبووی دێ گازندەیان ژ خورینەکا دژوار د چاڤێن خوە دا کەت و دێ ڕۆندکێن وی زێدە هێنە خوارێ. بۆ خوپاراستنێ، یا باشترە مرۆڤ خوە ژ وان ئەگەران بپارێزیت یێن هەستیاریا چاڤان زێدە دکەت و پێکولێ بکەت بەرچاڤکێن دژی هەتاڤێ بکاربینیت و یەکسەر پشتی مەلەڤانیان دەست و چاڤێن خوە بشوت و ل دەمێ مەلەڤانیان ژی بەرچاڤکێن ئاڤێ بکاربینیت.

دووەم: ساخلەمیا تە ل هەیڤا ڕەمەزانێ

ڕەمەزان ئەو هەیڤە یا تێدا کەسێ ڕۆژیگر بۆ ماوەیێ چەندین دەمژمێران خوە ژخوارن و ڤەخارنێ دوور دکەت، ژبەر هندێ دبیتە دەلیڤەیەکا باش گشت ئەندامێن لەشی د ماوەیێ ڕۆژیگرتنێ دا بێهنا خوە ڤەدەن. ژبەرکو ب درێژاهیا سالێ لەشێ مرۆڤی بەردەوام و بێ ڕاوەستیان کاردکەت ب تایبەت سیستەمێ هەرسکرنێ، لێ د ڤێ هەیڤێ دا دەلیڤەیەکا باش بۆ ڤی سیستەمی پەیدادبیت ئەو زیانێن گەهشتینێ چاك بکەت و خوە ژ کەرەستەیێن ژەهراوی و بەرمایکان ڕزگار بکەت.

هەرچەندە د ڤێ هەیڤێ دا ئاشکێ مرۆڤی ل دەمێ ڕۆژێ بێهنا خوە ڤەددەت، لێ مخابن ل دەمێ فتارێ جارەکا دی ئەم هند خوارنێ دخوین و بارێ وی گران دکەین، ژبەرکو ئەم ب ئاوایەکێ دروست و ساخلەم سەرەدەرییێ دگەل گرتنا ڕۆژیان ناکەین.

ل ڤێرێ دێ بەحسێ چەندین شاشی و ڕەفتارێن کەسێن ڕۆژیگر ل هەیڤا ڕەمەزانێ کەین، زێدەباری پێشکێکرنا شیرەت و ڕاسپاردەیێن ساخلەمی یێن پێدڤی و ب مفا.

1. لەزکرنا فتارێ مفایێن خوە هەنە:

لەزکرنا فتارێن مفایێن خوە یێن ساخلەمی و دەروونی یێن مەزن هەنە ژبەرکو کەسێ ڕۆژیگر پشتی بلندکرنا بانگێ مەغرەب پێدڤی ب خوارن و ئاڤ و تێهنێ هەیە یا لەشێ وی د ب درێژاهیا ڕۆژێ ووندا کری. دەمێ مرۆڤ فتارەیا خوە گیرو دکەت و چ تشتان نەخوت، ڕێژا شەکرێ دناڤ خوینا وی دا دێ کێم بیت و دبیت ئەڤ چەندە وی تووشی گێژبوونێ بکەت. لەورا پێدڤیە مرۆڤ زێدەتر لەشێ خوە ئازار نەدەت و خوارنێ ل دەمێ فتارێ بخوت، د شەریعەتێ ئیسلامێ ژی دەستوریێ نادەت مرۆڤ فتارا خوە درەنگ بکەت.

2. فتارا خوە ب تشتەکێ شیرین دەست پێبکە:

کەسێ ڕۆژیگر ل دەمێ فتارێ پشتی ژێدەرەکێ شەکرێ یێ ب لەزە داکو برسا خوە پێ بشکێنیت هەروەکو کا چەوا پێدڤی ب ئاڤێ یە دا بێهنا خوە بشکێنیت.

پترﯾا کەسان فتارەیا خوە ب قەسپ و ئاڤێ دشکێنن و ڤەکۆلینێن زانستی ژی مفایێن قەسپان ل دەمێ فتارێ دیارکرینە. ژبەرکو پێکهاتنا وان یا سادەیە و چەندین ڕیشال و کەرەستەیێن ب مفا دناڤ دا هەنە، ئاشك و ڕیڤیکێن ڤالا دێ شێن ب ئاوایەکێ ب لەز ڤان کەرەستەیێن شیرین هەرس کەن و مێژن.

جهێ ئاماژەپێکرنێ یە کو شکاندنا فتارێ ب قەسپان سنەتەکا پێغەمبەری یە "سلاڤێن خودێ ل سەر بن" لێ ئەڤ چەندە هندێ ناگەهینیت کو پێدڤیە مرۆڤ فتارا خوە ب قەسپان ب تنێ بکەت، بەلکو مەرەم ژ شیریناهیان هەر تشتەکە یێ بڕەکا باش یا شەکرێ تێدا بیت وەك بەقلاوە و زەلابی و شەربەت و کێك و پسکێت.

3. فتارا خوە ب دوو قۆناغان بخون:

پێدڤیە مرۆڤ لەزێ ل خوارنا فتارێ بکەت و گیرو نەکەت، لێ ئەڤ چەندە هندێ ناگەهینیت کو برەکا مەزن یا خوارنێ بخوت و جارەکا دی ئاشکێ خوە بواستینیت بەلکو یا پێدڤیە خوارنا خوە ل سەر دوو قۆناغان دابەش بکەت. ل دەستپێکێ پێدڤیە فتارا خوە ب تشتەکێ شیرین و ئاڤێ و شەربەتێ بشکێنیت و پاشی ڕابیت نڤێژا خوە یا مەغرەب بکەت و ژ نوو دەست ب تەمامکرنا خوارنێ بکەت. د ڤی ماوەی دا شیریناهی دێ هوشداریەکێ دەنە لەشێ مرۆڤی و دێ تێهن و برسا وی تا ڕادەیەکی شکێت، ژبەر هندێ دەمێ دوبارە دزڤڕیتە سەر سفرا خوارنێ دێ پیچەکێ هەست ب تێربوونێ کەت و برەکا مەزن یا خوارنێ ناخوت.

4. خوە ژ نڤستنا پشتی فتارێ دوور بێخن:

ئەو کەسێن ل دەمێ فتارێ برەکا مەزن یا خوارنێ دخون، دێ نەچاربن پشتی هینکێ یەکسەر خوە درێژ کەن یان نڤن. لێ د ڕاستی دا نڤستنا پشتی دانەکێ خوارنێ یێ گران و پڕی دوهن دێ پتر مرۆڤی بێخیرەت و گێژ کەت نەك دێ بێهنا لەشێ وی ڤەدەت. ژبەر هندێ یا پێدڤیە ل دەمێ خوارنا فتارێ مرۆڤ برەکا کێم یا خوارنێ بخوت و پشتی هینگێ ژی بۆ ماوەیەکێ کێم بێهنا خوە ڤەدەت.

5. خوە ژ خوارنا پاشیڤێ بێبەهر نەکەن:

ڕەنگە گەلەك کەس خیرەت نەکەن ڕابنە خوارنا پاشیڤی و ئەڤ چەندە ژی شاشیەکا مەزنە ئەو ئەنجام ددەن، ژبەرکو خوارنا پاشیڤێ باشترین هاریکارە مرۆڤ ب درێژاهیا ڕۆژێ هەست ب برسیبوون و تێهنیبوون و گێژبوونێ و سەرئێشان و بێخیرەتیێ نەکەت.

د هەمان دا ڕەوشا وی یا دەروونی ژی تێکناچیت و ژ گرتنا ڕۆژیێ تۆرە نابیت. هەردیسان باشترە مرۆڤ خوارنا پاشیڤێ گیرو بکەت و خوە ژ خوارنێن گران و ب دوهن و خوێ بدەتە پاش، بەلکو ل شوینا وان خوارنێن ب سانەهی بۆ هەسکرنێ بخوت وەك ماست و پەنیر و هنگڤین و فێقی. هەردیسان خوە ژ ڤەخارنا ئاڤا زێدە ژی دووربکەت بەلکو ل شوونا وێ گەلەك فێقی بخوت.

6. خوارنێن ساخلەم و جوراوجور بخو:

پێدڤیە ل دانێ فتارێ خوارنێن جوراوجور و گشتی بخوی کو گشت تۆخمێن خۆراکی دناڤ دا هەنە. پێکولێ بکە برەکا باش یا زەلاتێ و فێقی ل دەمێ فتارێ بخوی، چونکی رێژەیەکا باش یا ریشالێن خۆراکی دناڤ دا هەنە و ئەڤ چەندە دێ هاریکاریا تە کەت زوو هەست ب تێربوونێ بکەی و برەکا کێمتر یا خوارنێن دی بخوی. هەردیسان هندی ژ تە بهێت ژ خوارنێن سیر و تیژ و بهارات و ترشی و خوارنێن قەلاندی و پری دوهن دووربکە، ژبەرکو هەرسکرنا وان بۆ ئاشکی یا ب زەحمەتە و دێ تە گەلەك تێهنی کەن.

7. خوە ژ تورەبوونا ل هەیڤا رەمەزانێ دووربکە:

یا خویایە کو پتریا رۆژیگران ل هەیڤا رەمەزانێ هەست ب بێزاری و تورەبوونێ دکەن و ئەڤ چەندە ژی کارەکێ خرابە و دڤێت مرۆڤ خوە ژێ دوور بکەت، ژبەرکو ل دەمێ تورەبوونێ لەشێ مرۆڤی برەکا زێدە یا هورمۆنێ ئەدرینالین درێژتە دناڤ خوینێ دا. ئەگەر تورەبوون ل دەمێ خوارنێ بیت، دێ ئەڤ هورمۆنە کارتێکرنێ ل کریارا هەرسکرنێ کەن و لەش نەشێت برەکا باش یا خوارنێ بمێژیت، لێ هەکە ل دەمێ رۆژێ بیت، برەکا وێ خوارنا ل سەر شێوێ گلایکوجینی دناڤ جگەرێ دا هاتیە هەلگرتن دێ هێتە گوهۆرین بۆ شەکرا گلوکوزێ داکو تێهنێ بدەتە لەشی دەمێ یێ تۆرە و هەلبەت ئەڤ تێهنە ژی ب هەروە دچیت.

بلدبوونا ئەدرینالینی دناڤ خوینێ ل دەڤ کەسێن نەخوشیێن دلی هەی دێ بیتە ئەگەرێ پەیدابوونا ژانێن سینگی ل دەڤ وان کەسان. هەردیسان تورەبوونا زێدە و دووبارە کری دێ بیتە ئەگەرێ زێدەبوونا ئاستێ کولیسترولێ زیانبەخش دناڤ خوینێ دا کو دهێتە هەژمارتن یەك ژ ئەگەرێن سەرەکی یێن رەقبوون و گرتنا خوینەرێن خوینێ.

8. رەمەزان باشترین دەلیڤەیە بۆ هێلانا جگارەیان:

یا خویایە کو مفایێن راوەستاندنا جگارەکێشانێ هەر ژ یەکەم رۆژا تو جگارەیان تێدا دهێلی دێ دیاربن، ژبەرکو ئێدی لەشێ تە ل شوونا هەلژینا گازا دوەم ئوکسیدا کاربونی یا زیانبەخش دێ گازا ئوکسجین یا ب مفا مێژیت و ب ڤی رەنگی ئەندامێن لەشی دێ پێشوازیێ ل خوینەکا پاقژ و پری ئوکسجین کەن، د هەمان دەم دا بارگرانیا ل سەر ملێن هەردوو سیهان و دلی ژی دێ سڤك بیت.

کەسێن جگارەکێش یێن دل ل سەر هێلانا جگارەیان هەی، هەیڤا ڕەمەزانێ باشترین دەلیڤەیە بۆ وان ئەو خوە ژ ڤێ چەندێ بکەن، ژبەرکو دەمێ ئەو دشێن بۆ ماوەیێ چەندین دەمژمێرێن درێژ خوە ژ کێشانا جگارەیان دوور بکەت، ئانکو ئەو دشێت ل سەر ڤێ چەندێ یێ بەردەوام بیت و ب یەکجاری جگارەیان بهێلیت.

9. خوە ژ ڤەخارنا ئاڤا تەزی ل دەمێ فتارێ دووربکە.

گەلەك کەس ل دەمێ فتارێ و بەری خوارنا هەر تشتەکی دێ چەندین گلاسێن ئاڤێ یێن تەزی ڤەخون و ئەڤ چەندە ژی کارەکێ شاشە ئەو ئەنجام ددەن، چونکی دێ بیتە ئەگەرێ بێزارکرنا زەڤلەکێن ئاشکی و هێدیکرنا لڤینا وان. ڕەنگە پشتی هینگێ وان شیانێن خوارنێ نەمینن و ل سەر سفرا خوارنێ ڕابن. لەوڕا یا پێدڤیە مرۆڤ ب چ ڕەنگان بڕەکا مەزن یا ئاڤێ ل دەستپێکا فتارێ نەڤەخوت بەلکو ب درێژاهیا شەڤێ هەتا بەری پاشیڤێ ڤێ کاری بکەت.

بەشێ دەهێ:

ئامرازێن گەهاندنێ

گومان تێدا نینە کو پێشکەفتنا تەکنولوژیا پێزانینان و ئامرازێن گەهاندنێ مرۆڤایەتی بەرەڤ چەرخێ زانست و زانینێ ڤە بریە و ئێدی هەموو کەس داخوزا زانینێ دکەت. ل سەردەمێ ئەڤروکە، تەکنولوژیایێ ب رێکا چەندین ئامیرەیان وەك کومپیوتور و موبایل و خزمەتا ئەنترنێتێ، دەستێ خوە دانایە سەر گشت بوارێن ژیانێ.

ژبەر مفایێن وی یێن بێسنوور، کومپیوتەر و موبایل و ئەنترنێت ئامرازێن پێدڤی د ژیانا مە یا رۆژانە و ئێدی کەس نەشێت بێ وان بقەتینیت، لێ مخابن ئەڤ ئامرازە ژی وەکو چەکەکێ دوو سەرە و ژ بلی لایەنێ باشیێ، خەلك ب ئاوایەکێ نەدروست و بۆ مەرەمێن خراب بکاردئینیت. ژبەر هندێ د ڤی بەشی دا ئەم دێ ل سەر چەوانیا بکارئینانا ڤان ئامیرەیان ب ئاوایەکێ ساخلەم و دروست راوەستین و دێ ئاماژێ ب زیانێن وان یێن ساخلەمیێ دەین دەمێ ب ئاوایەکێ شاش و نەدروست دهێنە بکارئینان.

یەکەم: کومپیوتەر

1. چەوانیا روونشتێ ل بەرامبەر کومپیوتەری ب ئاوایەکێ دروست:

یا ل سەر مە پێدڤیە بزانین کا دێ چەوا ب ئاوایەکێ دروست و ساخلەم ل بەرامبەر شاشا کومپیوتەری راوەستین داکو ژ ئێشانا مل و پشت و حەفکێ د دووربین، نەخاسم دەمێ بۆ ماوەیەکێ درێژ ل سەر کاردکەین.

ل دەستپێکێ ل سەر کورسیکەکا گونجای و ل دووڤ درێژاهیا خوە بروونە خوارێ و یا باشترە ئەگەر ل بمینتە ب سەر و پشتا تەڤە. هەردیسان ل دەمێ روونشتنێ ژی پێدڤیە سەر وحەفك وهەموو بوریا بربرەیێن پشتێ د دوخەکێ راست دا بیت ب تایبەت دەمێ پشتا

خوە ددەیە کورسیکێ. هەردیسا نابیت پشتا خوە ب چ ڕەنگان خوار بکەی و د هەمان دەم دا دڤێت پێن خوە باش ل سەر ئەردی جێگیر بکەی.

دەمێ مرۆڤ بۆ ماوەیەکێ درێژ ب ماوسێ کومپیوتەری کاردکەت، گەهێن دەستی دی واستییێن و زیان گەهیتێ، لەوڕا یا باشترە هندی د شیان دا بیت دەستێ خوە ب ئاوایەکێ ڕاست ل سەر ماوسی پەحن بکەی نەك ب سەر ماوسی دا بینی و هەموویێ بگری و ئەگەر بشێی بالیفکەکا نەرم و بچیك بدانە بن دەستێ خوە.

ئەو کەسێن بۆ ماوەیەکێ درێژ ل سەر کومپیوتەری کاردکەن، پێدڤیە هندەك ڕاهێنانێن گونجای ئەنجام بدەن داکو زیانێن کومپیوتەری ل سەر لەشێ خوە کێم بکەن، دبێژنە وان ڕاهێنان (20-20-20) ئەوژی ب ڤی ڕەنگی نە:

پێنگاڤا یەکێ: پشتی بورینا بیست خولەکان ل سەر بەرێخودانا ڕاستەخو بۆ شاشەیا کومپیوتەری، سەرێ خوە بزڤڕینە و بۆ ماوەیێ نیڤ خولەکێ بەرێ خوە بدە خالەکا دی کو نێزیکی بیست پێیان "شەش مەتران" ژ تە یا دوور بیت. ئەڤ پێنگاڤە دێ بێهنا چاڤێن تە یێن واستیای ڤەدەت.

پێنگاڤا دووێ: بیست جاران ل سەر یەك چاڤێن خوە بگرە و ڤەکە، ئەوژی ژ پێخەمەت تەڕکرن و شێدارکرنا وان.

پێنگاڤا سیێ: ل دووڤ وەختێ تە هەی، پشتی هەر بیست خولەکان نێزیکی دەهـ پێنگاڤان ژ جهێ خوە یێ ڕوونشتێ دووربکەڤە و ئەڤ ڕاهێنانە دێ هاریکاریا زڤرۆکا خوینێ دناڤ هەموو لەشێ تە دا کەت.

2. چەوا دێ خوە ژ تیشکێن ژ شاشا کومپیوتەری دەردکەڤن پارێزی:

چەندین تیشکێن مەترسیدار یێن وەکو پێلێن مایکروویڤێ بەردەوام ژ شاشەیا کومپیوتەری دەردکەڤن. هەرچەندە ئەڤ تیشکە د برە و تیژاتیا خوە د بچووکن، لێ ڤێکەفتنا وان یا بەردەوام دێ چەندین ئاریشەیان پەیداکەت. باشترین ڕێك ژ بۆ کێمکرنا کاریگەرییێن پاشەرۆژێ یێن ژ ئەنجامێ بەرکەفتنا تیشکێن ژ شاشا کومپیوتەری دەردکەڤن:

- خوە دوورکرن ژ شاشەیا کومپیوتەری ب دووراتیا کێمتر نەبیت ژ (50) سانتیمەتران ئانکو نیڤ مەترێ.
- شاشەکا ساخلەتێن وێ بکاربینە ب ڕەنگەکی کێم تیشکان بهاڤێژیت.

- ژبەرکو تیشك بەرەڤ هەموو لایان دچن، یا پێدڤە خوە ژ هەموو لایێن شاشێ دووربکەی. لێ مخابن ل گەلەك نڤیسینگەهـ و کافێین ئەنترنێتێ، دەمێ کەسەك ل سەر کورسیکا خوە یا کومپیوتەری دروونیت، شاشەیا هەڤالێ وی ڕاستەخو دکەڤیتە پشت سەرێ وی و ب ڤی ڕەنگی بەرکەفتنا وی بۆ تیشکان دووجارکی لێ دهێت.

3. چارەسەری بۆ چاڤێن واستیای ل بەر کومپیوتەری:

ئەگەر تو ژ وان کەسان بی یێن بۆ ماوەیەکێ درێژ ل هەمبەر شاشا کومپیوتەری دروونیە خوارێ، چ پێنەڤێت تو دێ گازندەیان ژ واستیانا چاڤێن خوە کەی ب تایبەت واستیان و ئێشانا چاڤان دگەل خوریان و هشکبوونا وان. لاوازبوونا ئاستێ دیتنا چاڤێن مرۆڤی بۆ تشتێن دوور و سەرئێشان و ئێشانا زەڤلەکێن ستووی و پشتێ. زێدەباری ب زەحمەت کەفتنا تەماشەکرنا دوسیە و کاغەزێن دی یێن چاپکری دەمێ بەرێ خوە ژ شاشێ وەردگێڕی و تەماشەی وان دکەی دگەل زێدەبوونا هەستیاریا چاڤێن مرۆڤی بۆ ڕۆناهیێ.

ژبەر ڤێ چەندێ، پێدڤیە ڤان خالان بجهـ بینی:

- دەمەکێ بێهنڤەدانێ بدە چاڤێن خوە و پشتی بیست خولەکان بەرێ خوە ژ شاشەیا کومپیوتەری ب وەرگێڕە و بۆ ماوەیێ (10 تا 20) چرکەیان بەرێ خوە بدە جهەکێ دوور. هەردیسان پێکولێ بکە چاڤێن خوە ژی بەردەوام بنقینی داکو چاڤێن تە تەڕ ببن و هشك نەبن.
- پێکولێ بکە شاشەیا کومپیوتەری نێزیکی (30-50) سانتیمەتران ژ چاڤێن خوە دووربکەی و ئەگەر تە دیت پیتێن نڤیسینێ بۆ تە د بچووکن، قەبارێ وان مەزنتر لێ بکە.
- شاشەیا کومپیوتەری بدانە بەرامبەر ئاستێ چاڤێن خوە، نەك نزمتر یان بلندتر، ئەوژی ژ پێخەمەت پاراستنا زەڤلەکێن ستوویێ تە ژ واستیان و ئێشانێ.
- بەردەوام شاشەیا کومپیوتەرێ خوە پاقژ بکە، چونکی خڕڤەبوونا دنکێن توزێ ل سەر شاشێ دێ ئاستێ ڕووناهیا دیتنێ کێم کەت.
- بەردەوام بەرچاڤکێن نوشداری یێن تایبەت بۆ ڕێگریکرنێ ل تیشکێن ژ شاشەیا کومپیوتەری دەردکەڤن بکە بەر چاڤێن خوە و ئەگەر تە هەستپێکر ئاریشەیەك د

چاڤێن تە دا یان ئاستێ دیتنا تە دا پەیدابوو، سەرەدانا نوشدارەکێ تایبەتمەند بکە.

4. سەرەدەریکرن دگەل لاپتوپی:

د سەردەمێ ئەڤروکە پتریا خەلکی ل شوونا کومپیوتەرێن ل سەر مێزەیان، لاپتوپان بکاردئینن و پتریا وان ژی ددانە سەر پێن خوە. ژبەرکو پارتا لاپتوپی دکەڤیتە لایێ وی یێ بنی و دگەل کارکرنێ ئەوژی بەردەوام گەرم دبیت، هەردیسان ژبەرکو ئەڤ پاتریە دکەڤیتە نێزیکی ئەندامێن سێکسی یێن زەلامی، لەورا گەرماتیا زێدە دێ کارتێکرنێ ل بەرهەم ئینانا توڤێ وی کەت.

هەردیسان دەمێ کارکرنا لاپتوپی ب کێبلێ کارەبێ، برا گەرماتیا ژێ دەردکەڤیت گەلەك مەزنترە، لەورا یا پێدڤیە دەمێ لاپتوپ د کارەبێ را بیت پتر ژ خوە دوور بکەی. لێ چارەسەریا ژ هەموویان باشتر ئەوە مێزێن تایبەت یێن لاپتوپان بکاربینی و پێکولێ بکە بلا ئەو مێزە بن یێن پانکەك ب بنێ وان ڤە و ب رێکا کێبلی دگەل لاپتوپی ب رێکا USB گرێدە داکو کاربکەت و گەرماتیا ژ پاتریێ دەردکەڤیت کێم بکەت.

دووەم: جیهانا ئەنترنێتێ

1. باوەریا خوە زێدە ب ئەنترنێتێ نەئینە:

سەرەرای وان گوهۆرینێن مەزن یێن شورەشا تەکنولوژیایێ ب سەر ژیانا مرۆڤی دا ئینایین، لێ تۆرا ئەنترنێتێ پتر ژ هەر خزمەتەکا دی یا گەهاندنێ کارتێکرن ل سەر لایەنێ ساخلەمی و جڤاکی و رەوشنبیری و ئابوری یێ ژیانا مە کریە.

دگەل پێشکەتنا شێوازێ ژیانێ، ئێدی پێدڤیا مرۆڤی ژی بۆ بکارئینانا ئەنترنێتێ وەك ژێدەرەکێ گرنگ بۆ بدەستڤەئینانا پێزانینان زێدەبوویە ب رەنگەکی کو ل دەڤ گەلەك کەسان ژێدەرێ سەرەکی و یەکانەیە یێ ب دەستڤەئینانا پێزانینایە ژبەرکو ئەو دشێن بەرسڤا هەر پرسیارەکا بهێتە د سەرێ وان دا ب رێکا ئەنترنێتێ ببینن.

دبیت ئەڤ چەندە تا ڕادەیەکی یا ڕاست بیت، لێ دڤێت مرۆڤ یێ هشیار بیت و باوەریەکا تەمام و کورە ب هەموو ژێدەرێن دناڤ ئەنترنێتێ دا نەئینیت و هۆسا سەرەدەریێ دگەل نەکەت کو هەموو گاڤان ژێدەرەکێ باوەرپێکری یە.

دەمێ مرۆڤی دڤێت پێزانینان ل دور بابەتەکێ دەستنیشانکری وەربگریت، پێدڤیە خوە ژ ڕاستگویا وی مالپەڕی پشتڕاست بکەت یێ سەرەدانا وی دکەت، چونکی ل سەردەمێ ئەڤروکە هژمارەکا هەرە مەزن یا مالپەڕان هەنە هەر یەك ب کەیفا خوە و بێ سانسور پێزانینان بەلاڤ دکەت، ژبەر هندێ ڕەنگە هندەك جاران شاشیا وان پێزانینان زیانێ بگەهینە مرۆڤی و ئەڤ زیانە دێ د مەزنتربن هەکە وی بابەتی پەیوەندی ب ساخلەمیا مرۆڤی ڤە هەبیت.

ل سەر تۆرا ئەنترنێتێ، هژمارەکا مەزن یا مالپەڕان هەنە کو خزمەت و پێزانینێن د بوارێ نوشداری و ساخلەمیا گشتی دا بێبەرامبەر پێشکێشێ مێهڤانێن خوە دکەن، لێ ڕەنگە گەلەك جاران کەسێن نەبسپور و تایبەتمەند ڤان مالپەڕان ب ڕێڤە ببەن و هەر یەك ب کەیفا خوە و پێزانینێن نەپشتڕاست بەلاڤ بکەت و دوور نینە ئەو کەسێ پشتا خوە ب ڤان پێزانینان گەرم دکەت تووشی مەترسیێن ساخلەمیێ یێن مەزن ببیت.

2. کاریگەریێن نەرێنی یێن زێدە بکارئینانا ئەنترنێتێ ل سەر ساخلەمیا مرۆڤی:

چ پێنەڤێت ئەنترنێت هاتیە دروستکرن دا خزمەتا مرۆڤی بکەت، لێ هەر تشتێ مرۆڤ زێدە ژ ڕادێ پێدڤی بکارئینا دێ چەندین زیانێن مەزن ل سەر ساخلەمیا مرۆڤی بجھ هێلیت، وەك:

- وەستیانا لەشی یا زێدە.
- سەرئێشان ب گشتی و سەرئێشا نیڤ نیڤە "شەقیقە"
- خەوچریکی. زێدە بکارئینانا ئەنترنێتێ یەکە ژ ئەگەرێن خەوچریکی و کێم نڤستنێ.
- واستیانا چاڤان و ئێشانا برپرەیێن پشتێ و چوکان.
- زێدەبوونا سەنگا لەشی. ئەو کەسێ بۆ چەندین دەمژمێرێن درێژ ل سەر ئەنترنێتێ دمینیت دێ کەفتیە بەر مەترسیا سەنگا زێدە یا لەشی.

- زێدە بکارئینانا ئەنترنێتێ دێ بیتە ئەگەرێ پەیدابوونا ئاریشەیا هیبوونا ئەنترنێتێ "إدمان" ل دەڤ وی کەسی و ل دووڤ دا دێ تووشی ڕەوشەکا دەروونی یا خراب بیت وەك بێزاری و پوسیدەیێ.

3. دیاردەیا هیبوونا ئەنترنێتێ:

مەرەم ژ دیاردەیا هیبوونا ئەنترنێتێ، زێدە بکارئینانا کومپیوتەر و ئەنترنێتێ یە بێ هەبوونا ئەگەرەکێ بەرئاقل یان بۆ کارەکێ ب مفا. ژبەر هندێ ئەو کەس نەشێتە خوە و دێ بەردەوام مینتە ل سەر کومپیوتەری و ئەنترنێتێ بکارئینیت بێ کو کارەکێ ب مفا ئەنجام بدەت، هەلبەت ئەڤ دەمێ وی دێ ل سەر حسێبا کاروبارێن وی یێن ڕۆژانە و خاندن و ژیانا وی یا خێزانی بیت.

ڤەکۆلینێن دەروونی دیاردکەن کو ئەو کەسێ بۆ ماوەیێن درێژ ئەنترنێتێ بکاربینیت دێ تووشی چەندین ئاریشە و نەخوشیێن دەروونی بیت و دێ ڕێکێ ل هەمبەر وی ڤەکەت ل سەر چەندین کارێن دی هەلببیت و فێرببیتێ وەك سەرەدنا مالپەرێن سێکسی و کرنا یاریان. هەلبەت ئەڤ دێ زیانەکا مەزن ژ لایێ دارایی ڤە گەهینتە وی و دور نینە کارێ خوە ژ دەستبدەت و پەیوەندیێن وی یێن خێزانی و جڤاکی تێکبچن ب تایبەت ل دەڤ کەسێن خوەدان هەڤژین.

4. شیرەتێن پێدڤی بۆ خوە پاراستنێ ژ ئاریشەیێن ساخلەمیێ یێن زێدە بکارئینانا ئەنترنێتێ:

- ڕۆژانە دەمەکێ دەستنیشانکری بۆ بکارئینانا ئەنترنێتێ بدانە و پێکولێ بکە بکارئینانا تە ژ سێ دەمژمێران نەبوریت.
- هەموو گاڤان بلا تە ئارمانجەك ژ بۆ بکارئینانا ئەنترنێتێ هەبیت و پلانەکێ بۆ بکارئینانا وێ بدانە.
- هزرا خوە د هندێ دا بکە کا چەوا دێ د ماوەیەکێ کورت دا گەهیە ئارمانجا خوە و ب ڕێکێ ڤە خوە ب چ تشتێن دی ڤی مژوول نەکە بەلکو داکوکیێ ل سەر ئارمانجا خوە بکە.
- زێرەڤانیا زارۆکێن خوە بکە دەمێ ل سەر ئەنترنێتێ دروونە خوارێ.

سێیەم: تێلەفونێن گەڕۆك و موبایل

ل سەردەمێ ئەڤروکە هژمارا وان کەسێن موبایلێ بکاردئینن ژ (2.5) ملیار بوری یە کو پتر ژ (500) ملیون کەسان زارۆکێن نوو پێگەهشتی و سنێلەنە. هەرچەندە بکارئینانا وێ مفایێن مەزن تێدا هەنە و چەندین کارێن مرۆڤی ب ساناهی کرینە، لێ گومان تێدا نینە کو شاش بکارئینانا ڤی ئامیرێ پێشکەفتی چەندین زیانێن ساخلەمی و جڤاکی و ئابوری بۆ سەر ژیانا مرۆڤی پەیدادکەت.

1. موبایل چیە؟

موبایل یان ژی تێلەفونا گەڕۆك، ئامیرەکێ وەرگرتن و هنارتنا پەیامێن دەنگی و نڤیسینی یە و ب رێکا سیم کارتەکی کاردکەت. ئەڤ ئامیرە رادبیت ب هنارتنا پەیامێن دەنگی و نڤیسینێ بۆ پێلێن رادیویێ. دەمێ کەسەك پەیوەندیەکا تێلەفونی ئەنجام ددەت، ئەڤ پێلە ژ رادیویێ بۆ نێزیکترین بورجێ گەهاندنێ دهێنە ڤەگۆهاستن و ل وێرێ ژی بورج دێ بۆ تۆرا پەیوەندیان یا سەرەکی فرێکەت و ئەوژی ژ لایێ خوە ڤە دێ بۆ نێزیکترین بورجێ گەهاندنێ یێ نێزیکی وی کەسێ وەرگر فرێکەت.

هەتا نوکە ژی گەنگەشە و دانوستاندن دناڤ ناڤەندێن زانستی و نوشداری ل سەرانسەری جیهانی دەربارەی کاریگەریا وان تیشکێن ژ موبایلان دەردکەڤن بۆ سەر سەلامەتی و تەندروستیا کەسێ بکارئینەر د بەردەوامن. نیگەرانی و دوودلی ژ موبایلێ ئەوە کو دەمێ دهێتە بکارئینان، دێ برەکا بچووك یا تێهنێ یان تیشکێن لەرەلەرێن بێ تێل بەلاڤ کەت کو ل دووڤ راپورتێن رێکخراوا خۆراکی و دەرمانان یا ئەمریکی، ئەڤ پێلە دبنە ئەگەرێ چەندین زیانێن بایولوژی بۆ سەر لەشێ مرۆڤی، لێ هەتا نوکەژی کاریگەریا ڤان تیشکان ب دروستاهی نەهاتینە دوپاتکرن و یێن ل ژێر ڤەکۆلین و تاقیکرنان. لێ رەنگە مەترسی ژ هندێ پەیدابیت پشتی کو چەندین ڤەکۆلینێن زانستی ئاماژە ب هندێ کری کو ئەو پێلێن ژ موبایلێ دەردکەڤن دبنە ئەگەرێ پەیدابوونا وەرەمێن پەنجەشێری.

راپورتەکا زانستی د گوڤارا (Journal of Clinical Oncology) ل سالا 2009 هاتبوو بەلاڤکرن و دیارکربوو کو پەیوەندیەکا راستەخو دناڤبەرا بکارئینانا

موبایلێ و پەنجەشێرێ دا هەیە. ڤەکۆلەرێن بەشدار د ڤێ ڤەکۆلینێ پشت بەستن کربوو سەر داتاییێن وان ڤەکۆلینێن بەری هینگێ هەتا سالا 2009 هاتینە ئەنجامدان کو هژمارا وان گەهشتبوو (465) ڤەکۆلینان و ئەنجامێن ڤەکۆلینێ دیارکربوو کو ئەو کەسێ بۆ ماوەیێ 20 سالان ل سەر یەك موبایلێ بکاردئینیت، مەترسیا توشبوونا وی ب پەنجەشێرێ ب ڕێژا (18٪) پتر ژ کەسەکێ ئاسایی.

هەر ئەڤ ڤەکۆلینە مە شیرەت دکەت کو هندی د شیان دا بیت نامەیێن نڤیسینی ل شوونا پەیوەندییێن دەنگی بکاربینین و پێکولێ بکەین موبایلی ل جهێن گرتی ڤە یان دناڤ ئاسانسۆر و ترۆمبێلێ دا بکارنەئینین چونکی ل وی دەمی موبایل هژمارەکا مەزنتر یا پێلان دەردئێخیت و هژمارەکا وان پێلان ژ لایێ لەشێ مرۆڤی ڤە دهێنە مێژان.

2. شیرەتێن ساخلەمیێ یێن پێدڤی بۆ بکارئینانا موبایلێ:

- پێکولێ بکە ئەنجامدانا پەیوەندیان بۆ ماوەیەکێ درێژ نەکە چونکی مەترسیا توشبوونا تە تیشکێن زیانبەخش دێ زێدەتر لێ کەت.
- ئەگەر تۆرا خزمەتگوریان یا لاواز بوو، چ پەیوەندیان ئەنجام نەدە، چونکی ل وی دەمی ئامیرێ موبایلێ دێ هەموو هێزوشیانێن خوە بکارئینیت داکو پێلێن خوە بگەهینتە تۆرا پەیوەندیان.
- پێکولێ بکە ئەنجامدانا پەیوەندیان د ترۆمبێلێ دا بۆ ماوەیەکێ درێژ بکارنەئینە، چونکی دێ زەحمەتەکا مەزن بەت و گەلەك تیشکان دەرئێخیت هەتا بورجەکی دبینیت.
- پێکولێ بکە مایکروفونێ بکاربینە ل شوونا تێلەفونێ بدەیە بەر گوهێ خوە.
- ل دەمێ پەیوەندیان، موبایلێ ب گوهێ خوە ڤەنەنە بەلکو پیچەکێ ژ خوە دووربکە.
- موبایلێ نێزیکی جهێن هەستیار یێن لەشێ خوە نەکە. ل دەمێ نڤستنێ ژی نێزیکی (2-3) مەتران ژ خوە دووربکە.

3. مەترسیا بورجێن تێلەفونان ل سەر ساخلەمیا مرۆڤی؛

بەردەوام پرسیار دهێتە کرن کا ئەرێ ئەو تیشکێن ژ بورجێن پەیوەندیان دەردکەڤن چ کاریگەرییێ دکەنە سەر ساخلەمیا ئاکنجییێن وان دەڤەرێن نێزیکی وان بورجان. هەلبەت ڤان بورجان کاریگەریەکا نەرێنی یا مەزن ل سەر ساخلەمیا وان هەیە ژبەرکو بەردەوام پێلێن کارومۆگناتیسی ژێ دەردکەڤن و ئەڤ پێلە گەلەك ژ وان پێلان ب هێزترن یێن ژ موبایلان ب خوە دەردکەڤن.

بوچی بورجێن پەیوەندیان دهێنە دانان؟

بورجێن پەیوەندیان پێلێن ڕادیوییێ بکاردئینن داکو بشێن تێلەفونێن گەرۆك دگەل تۆرا پەیوەندیان گرێبدەن و ب ڤی ڕەنگی تێلەفون دشێن پەیوەندی و نامەیێن نڤیسینێ بهنێرن و فرێکەن. بێ هەبوونا ڤان بورجان، تێلەفونێن گەرۆك نەشێن پەیوەندییێ ب تۆرا خزمەتگوریان بکەن.

هەر بورجەك، دەڤەرەکا جوگرافی یا دەستنیشانکری ب خوە ڤە دگریت دبێژنێ "خانە" و تێلەفونێن گەرۆك دێ پەیوەندییێ ب وی بورجی کەن یێ ب هێزترین هێما بدەتێ کو بۆ وێ تێلەفونێ نێزیکترین بورجە، لێ چەند مرۆڤ ژ وی بورجی دووربکەڤیت دێ هێمایێ پەیوەندییێ ژی لاوازتر لێ هێت، ژبەر هندێ تێلەفون ب ئاوایەکێ ئوتوماتیکی دێ هێزا وەرگرتنا خوە بۆ هێمایان ڕێکئێخیت داکو بشێت بەردەوام پەیوەندییێ ب بورجی بکەت، لێ هەکە مرۆڤ ژ سنورێ وێ خانێ دەرکەفت ئێدی تێلەفون نەشێت پەیوەندییێ ب وی بورجی بکەت لەوڕا ڕاستەخو دێ ل بوارێ خانەیەکا دی گەڕیت یێ بورجەکێ دی لێ هاتیە دانان، ژبەر هندێ کومپانییێن پەیوەندیان بەردەوام هژمارەکا مەزن یا بورجان ددانە جهێن جودا جودا داکو بشێن بەردەوام خزمەتا پەیوەندان پێشکێشی هژمارەکا مەزن یا خەلکی بکەن.

مەترسیا بورجێن پەیوەندیان د کیرێ دایە؟

مەترسیا ڤان بورجان یا د وان پێلێن ڕادیوییێ یێن ژ ڤان بورجان دەردکەڤن و توندیا وان، ژبەر هندێ هندەك پیڤەرێن ستاندەر یێن نیڤدەولەتی ل سەر بنەمایێ

ڤەکۆلینێن زانستی د ڤی بواری دا هاتینە دانان کو شیانێن وان تیشکان دەستنیشان دکەن یێن زیانێ نەگەهینە مرۆڤی، ژبەر هندێ پێدڤیە ئەڤ بورجە هەموو پێگیریێ ب ڤان یاسایان بکەن.

ڤەکۆلینێن زانستی دووپات دکەن کو ئەو کەسێن ل نێزیکی ڤان بورجان ئاکنجی دبن پتر تووشی سەرئێشان و واستیان و نیگەرانی و بێزاری و خەوچریکیێ دبن، ژبەر هندێ پێدڤیە بەردەوام زێرەڤانی ل ڤان بورجان بهێتە کرن داکو ژ رادێ دەلیڤە بۆ هاتیەدان نەدەرکەڤن. د هەمان دەم دا پێدڤیە پتر ڤەکۆلین د ڤی بواری دا بهێنە ئەنجامدان بۆ بدەستڤەئینانا پێزانینێن زێدەتر.

بەشێ یازدێ:

ساخلەمیا ژینگەهێ

یەکەم: ئاریشەیا پیسبوونا ژینگەهێ

1. رۆلێ مرۆڤی د پیسکرنا ژینگەهێ دا:

دەمێ مرۆڤ ل دەستپێکێ هاتیە سەر ڕوویێ ئەردی، بەردەوام پێکول دکرن خوە ژ مەترسییێن ژینگەهێ و سروشتی بپارێزیت. لێ ل سەردەمێ ئەڤروکە، ئانکو پشتی بورینا هزاران سالان ل سەر ژیانا مە ل سەر ڤی ئەردی، نوکە مرۆڤ یێ هەموو پێکولێن خوە بکاردئینن داکو ژینگەهێ و سروشتی ژ مەترسییێن خوە بپارێزن، چونکی د ڕاستی دا مرۆڤ ئەگەرێ سەرەکی یێ پیسبوون و ژناڤچوونا ژینگەهێ یە.

پیسبوونا ژینگەهێ دهێتە هەژمارتن یەك ژ مەترسیدارترین ئاریشەیان بۆ سەر مرۆڤایەتییێ، بەلکو هەتا بۆ سەر ژیانا گشت بونەوەرێن دی یێن نوکە دگەل مە ل سەر ئەختەرا ئەردی دژین و نوکە گەفێن ژناڤبرنا مرۆڤی و گشت گیانەوەر و ڕوەکێن ل سەر ئەردی دکەت.

ئەڤ ئاریشەیە ژ ئەنجامێ وێ پێشکەفتنا مەزن یا د بوارێ تەکنولوژیا و پیسەسازیێ ل سەر دەستێ مرۆڤان پەیدابوویە، لەورا مرۆڤ دهێتە هەژمارتن ئەگەرێ سەرەکی یێ پەیدابوونا ئاریشەیا پیسبوونا ژینگەهێ و دیاربوونا هەموو جورێن گلێش و کەرەستەیێن زیانبەخش.

پیسبوونا ژینگەهێ هەر سێ جورێن سەرەکی ب خوە ڤە دگریت کو ئەوژی پیسبوونا هشکاتی و ئاڤێ و بای یە. ئەڤروکە پتر ژ هەموو سەردەمێن دی پتر تەپا ئەردی کەفتیە بن گەفێن مەترسیدار. گەرماتییێ ناخێ ئەردی گەرم کریە و هێدی هێدی یا

بەستیێ هەردوو جەمسەرا دحەلینیت، تێکچوونێن سەقای گەفان ل بەرگێ وێ یێ بای دکەن و دەرمانێن مێشومورکوژ ژی ڕۆژ بۆ ڕۆژێ پتر یێ ئاخا وێ پیچ دکەن

گومان تێدا نینە کو پیسبوونا ژینگەهێ بوویە مەترسی ل ساخلەمیا مرۆڤی ژی، ژبەرکو سەرژمێریاریێن جیهانی ئاماژێ ب هندێ ددەن کو د سەردەمێ ئەڤروکە دا چەندین نەخوشی بەرەڤ زێدەبوونێ چووینە ب تایبەت ژی نەخوشیا پەنجەشێرێ کو ژ ئەنجامێ زێدە بکارئینانا دەرمانێن مێشومورکوژ و پەیتا کیمایی، زێدەباری خراب هەلگرتنا کەرەستەیێن خۆراکی ب تایبەت دانودکاکی کو تووشی ژ ئەگەرێ نەباش عەمبارکرنا وی چەندین جورێن ژەهرێن کەروویان ژێ بەرهەم دهێن و نەخوشیا پەنجەشێرێ پەیدادکەن.

2. ژینگەهـ چیە؟

ژینگەهـ هەموو ئەو تشتن یێن ل دەروروبەی مە و کارتێکرنێ ل سەر بونەوەرێن زیندی یێن ل سەر ڕوویێ ئەردی دکەن کو پێکدهێن ژ ئاڤ و با و ئاخ و کانزا و سەقا و بونەوەرێن زیندی ب خوە. ژینگەهـ ئەو بوارە یێ بونەوەرێن زیندی تێدا دژین و کارتێکرنێ ل سەر ژیانا وان دکەت و ئەو ب خوە ژی دکەڤیتە بن کارتێکرنێن وان، ژبەر هندێ پێدڤیە ئەم نەهێلین چ شاشی و تێکچوون د ڤی سیستەمێ ژینگەهێ یێ ڕێکخستی دا پەیدابن، ژبەرکو ئەڤ تێکچوونە ب ڕەنگەکی ژ ڕەنگان دێ کارتێکرنێ ل سەر ژیانا بونەوەرێن زیندی کەت.

3. پێناسەیا پیسبوونا ژینگەهێ:

زانایێن ژینگەهـ و سەقای د بوچوونێن خوە دا سەر پێناسەیەکا هوور و دەستنیشانکری بۆ تێگەهێ زانستی یێ پیسبوونا ژینگەهێ د هەڤڕا نینن. لێ ڕەنگە باشترین پێناسە تێگەهێ پیسبوونا ژینگەهێ ب ڤی ڕەنگی بیت: "ئەو گوهۆڕینن یێن د ژینگەها دەوروبەری بونەوەرێن زیندی دا پەیدادبن ژ ئەنجامێ کار و چالاکیێن مرۆڤی یێن ڕۆژانە کو دبنە ئەگەرێ پەیدابوونا هندەك کەرەستەیێن زیانبەخش یێن دگەل وی جهی نەگونجن یێن ئەڤ بونەوەرە لێ دژین و دبنە ئەگەرێ ژناڤبرنا وان."

ئانکو ژ لایێ زانستی ڤە، پیسبوونا ژینگەهێ ئەو گوهۆڕینێن جوری و چەندایەتیێ نە یێن ب سەر پێکهاتەیا تۆخمێن سیستەمێ ژینگەهێ دا دهێن و دبنە ئەگەرێ تێکچوونا

ڤی سیستەمی و د ئەنجام دا هندەك تۆخمێن نوو د ڤی سیتەمی دا پەیدادبن و هندەك تۆخمێن بەری هینگێ ژی لێ هەین کێم یان زێدە دبن.

4. ئاستێن پیسبوونا ژینگەهێ:

پیسبوونا نەمەترسیدار: ئەو پیسبوونا گەرۆکە یا مرۆڤ دشێت دگەل بژیت و دگەل رابهێت بێ کو تووشی زیان و مەترسیان ببیت، د هەمان دا نابیتە ئەگەرێ تێکچوونا هەڤسەنگیا تۆخمێن د ژینگەهێ دا.

پیسبونا مەترسیدار: ئەو پیسبوونە یا کاریگەرییێن نەرێنی ل سەر ژیانا مرۆڤی و ل سەر ژینگەهێ بجهـ دهێلیت و ئەڤ پیسبوونە یا گرێدایە ب چالاکییێن پیشەسازی ب هەموو جورێن وێ ڤە. ژبەر هندێ یا پێدڤیە هندەك پێرابوونێن ب لەز بهێنە هاڤێتن داکو ژیانا مرۆڤ ژ ڤێ پیسبوونێ بهێتە پاراستن.

پیسبوونا کاڤلکەر: ئەو جورێ پیسبوونێ یە یا ژیانا مرۆڤان و ژینگەهێ ژناڤ دبەت و دبیتە ئەگەرێ تێکچوونا هەموو جورێن هەڤسەنگیا ژینگەهێ. ئەڤی جوری پەیوەندیی ب پێشکەفتنا تەکنولوژیایێ ڤە هەیە ئەوا مرۆڤ رۆژ بۆ رۆژێ پتر تێدا پێش دکەڤیت. چارەسەریا ڤێ پیسبوونێ ژی پێدڤی ب چەندین سالێن درێژ و مەزاختییێن هەرە مەزن هەیە.

جورێن پیسبوونا ژینگەهێ:

- پیسبوونا ئاڤێ
- پیسبوونا بای
- پیسبوونا ئاخێ
- پیسبوونا خوارنێ
- پیسبوونا ژ بەرمایکان
- پیسبوونا ڤەرەبالغێ
- پیسبوونا ئاستێ دیتنێ
- پیسبوونا رۆناهیێ

دووەم: جورێن پیسبوونا ژینگەهێ

1. پیسبوونا ئاڤێ Water Pollution

پیسبوونا ژینگەهێ ژ ئەنجامێ هاڤێتنا گلێش و بەرمایکان ژ لایێ مرۆڤی بۆ ناڤ ئاڤێ پەیدادبیت پتر بەرمایکێن شل یێن ژ کارگەهێن جوراورجور ڤە دەردکەڤن و دچنە دناڤ ئاڤێ دا.

گازاس سپی "النفط" دهێتە هەژمارتن یەك ژ پیسکەرێن سەرەکی د ژینگەها دەریایی دا ژ ئەنجامێ کریارێن لێگەریان و دەرئێخستنا گازا سپی و گازا سروشتی ل دەڤەرێن دەریایی یان یێن نێزیکی وان، هەردیسان پاپۆرێن ڤەگوهاستنێ یێن مەزن ژی رۆلەکێ مەزن هەیە د پیسکرنا بەرگێ ئاڤێ دا.

ب ئاوایەکێ گشتی، پیسبوونا ژینگەهێ دوو جوران ب خوە ڤە دگریت:

- پیسبوونا ئاڤا ڤەخارنێ.
- پیسبوونا ئاڤا دەریایی.

<u>پیسبوونا ئاڤا ڤەخارنێ و کارتێکرنا وێ ل سەر ساخلەمیا مرۆڤی:</u>

ئاڤا ڤەخارنێ یا سازگار ئەو ئەوە یا مرۆڤ ب ئاوایەکێ ڕاستەخو سەرەدەریێ دگەل دکەت، چونکی ڕۆژانە ڤەدخوت و خوارنا خوە پێ ئامادە دکەت. ل ڤان سالێن دوماهیێ، ئاڤا ڤەخارنێ تووشی ئاریشەیێن مەزن بوویە، ئەوژی ژ ئەنجامێ چاڤنەدان و پشتگوهاڤێتنا ژێدەرێن وان. ئەم دشێین وان فاکتەرێن دبنە ئەگەرێ ڤێ دیاردی د چەند خالەکان دا کورت بکەین:

- بکارئینانا عەمبارێن ئاڤێ دەمێ ئاڤ نەگەهیتە بورییێن یێن سەری و وان عەمبارێن ب ئاوایەکێ خولی و بەردەوام نەهێنە پاقژکرن کو ئەوە ژی کارەکێ هەرە مەترسیدارە.
- هەبوونا ئاریشەیان د سیستەمێ بورییێن جوکێن ئاڤێن پیس دا و نەهاڤێتنا بەرمایکان ب ئاوایەکێ دروست.

- خوە قورلکرنا ژ بەرمایکێن پیشەسازی بێ کو ب ئاوایەکێ دروست بهێنە چارەسەکرن، هەکە بهێنە چارەسەرکرن ژی لێ هەر ب ئاوایەکێ دروست و باش ناهێتە ئەنجام دان.

دەربارەی ئاڤێن کانی و بیران ژی، دێ بینین کو ل هندەك دەڤەران تۆخمێن ئاسن و مەگنیزیومی و دەرمانێن مێشومورکوژ یێن ب سەر ئەردێ چاندنێ یێ وان دەڤەران دا دهێتە ڕێژتن، درێژنە دناڤ ئاڤا وان کانی و بیران دا بێ کو ڕێك لێ بهێتە گرتن.

ژ وان ڕەنگڤەدانێن مەترسیدار یێن زیانێ دگەهینە ساخلەمیا مرۆڤی ئەوە کو مرۆڤی تووشی چەندین نەخوشییێن ئاشکی و ڕیڤیکان دکەت وەك کولێرا و تیفو و زکچوون و دێسانتەری و هەودانا جگەرێ و مەلاریا و بەلهارزیا.

گومان تێدا نینە کو پیسبوونا ئاڤێ ب پیساتیا مرۆڤی کو هژمارەکا مەزن یا میکرۆبێن زیانبەخش دناڤ دا هەنە، فاکتەرەکێ سەرەکی یێ ڤەگوهاستنا نەخوشیانە ڤێجا چ ب ڕێکەکا ڕاستەخو بیت دەمێ کەسەك وێ ئاڤا پیسبووی ڤەدخوت یان ژی ب ڕێکەکا نەڕاستەخو بیت دەمێ ئەڤ ئاڤ بۆ شووشتنا کەسکاتی و فێقی یان بۆ ئاڤدانا جهێن چاندنێ دهێتە بکارئینان.

پیسبوونا ئاڤا دەریا و زەریایان:

ئاڤا دەریا و زەریا ژ ئەنجامێ ڕێژتنا بەرهەمێن گازێ ژ لایێ پاپۆرێن بارهەلگر یێن مەزن ڤە پەیدادبیت ب تایبەت دەمێ ئەڤ پاپۆرە تووشی هندەك ڕووادنان دبن، زێدەباری ڕێژتنا ئاڤا جوکا یا پیس بۆ ناڤ ئاڤا دەریایێ.

زێدە بکارئینانا ئاڤێ و زەعێکرنا وێ:

ئاڤ ئەگەرێ هەبوونا ژیانێ یە ل سەر ڕۆیێ ئەردی و پاراستنا وێ ئەرکێ ل سەر ملێن مە هەموویانە. لێ نەخوشبەختانە ل سەردەمێ ئەڤروکە ب ئاوایەکێ شاش سەرەدەری دگەل ئاڤێ دهێتە کرن و کەس بهایێ ڤی سامانێ پڕبها نزانیت، بەلکو بەروڤاژی خەلك ڕێژەیەکا مەزن یا ئاڤێ بۆ کارێن نەپێدڤی بکاردئینن و هۆسا بڕەکا مەزن یا ئاڤێ دهێتە زەعێکرن بێ کو مفا ژێ بهێتە وەرگرتن. بۆ نموونە زەعێکرنا ئاڤێ د سەرشوویان و جهێن دەستئاڤێ یێن گشتی، زەعێکرنا ئاڤێ ل دەمێ شوشتنا ئامان و کەلوپەلێن ناڤمالێ. ئاڤدانا

باخچە و بیستانان ب ڕێکەکا شاش و هێلانا سوندەیێ ئاڤێ د دەستی زارۆکان دا کو ئەوژی ژ لایێ خوە ڤە یاریان ب ئاڤێ دکەن و بۆ ماوەیەکێ درێژ دهێلنە ڤەکری.

2. پیسبوونا بای:

<u>ئەگەرێن پیسبوونا بای و کاریگەریا وێ ل سەر ساخلەمیا مرۆڤی:</u>

پیسبوونا بای ل وی دەمی پەیدادبیت دەمێ گەردێن ئەندامی و نەئەندامی ب ڕێژەیەکا مەزن دناڤ بای دا بەلاڤ دبن و مەترسیێ ل سەر تۆخمێن ژینگەهێ پەیدادکەن. پیسبوونا ژینگەهێ دبیت ژبەر چەندین فاکتەرێن سروشتی پەیدابببیت وەك باهۆزێن ئاخێ و لافاو و باهۆزێن بای، یان ژی دبیت ژ ئەنجامێ کارێن مرۆڤی پەیدابببیت ئەوژی ب ڕێکا تیشکدار مەترسیدار و ئامرازێن تەکنولوژیایێ یێن کاریگەر بۆ سەر سروشتی، یان ژی ژ ئەنجامێ بەرمایکێن دیکێلا ترۆمبێلان و کارگەهان یێن ڕاستەخو دچنە دناڤ بای دا.

پیسبوونا ژینگەهێ دهێتە هەژماتن بەربەلاڤترین جورێ پیسبوونێ، ژبەرکو ب سانەهی و د ماوەیەکێ گەلەك کێم دا ژ دەڤەرەکێ بۆ دەڤەرەکا دی دهێتە ڤەگۆهاستن. ئەڤ پیسبوونە ب ئاوایەکێ ڕاستەخو کارتێکرنێ دکەتە سەر مرۆڤ و گیانەوەر و ڕوەکان و چەندین کاریگەرییێن ژینگەهێ و ساخلەمی و ئابوری یێن ڕوهن و ئاشکەرا ل سەر ساخلەمیا مرۆڤ و گیانەوەران بجهـ دهێلیت.

ژ لایەکێ دی ڤە، زێدەبوونا پەیتیا هندەك گازان ب تایبەت گازا دووەم ئوکسیدا کاربونی دناڤ بەرگێ بای دا دبیتە ئەگەرێ پەیدابوونا دیاردەیا پەنگینا گەرماتییێ و زێدەبوونا پلا گەرماتیا تەپا ئەردی کو ژ ئەنجامێ ڤێ چەندێ هژمارەکا گوهۆڕینێن سروشتی و سەقای پەیدادبن یێن کو زیانێن مەزن بۆ سەر گەردوونی ب گشتی هەین.

ب درێژاهیا دیرۆکی، بەرگێ بای یێ بێبەهر نەبوو ژ چوونا کەرەستەییێن بیانی و زیانبەخش بۆ دناڤ دا، وەك گاز و هەلما ژ ئاگرێ بورکانان بلند دبووی، یان ژ ئەنجامێ سۆتنا دارستانان و زەڤییێن چاندنێ پەیدابووی، لێ ئەڤ کریارە هەموو نە هند د مەترسیداربوون و د شیانێن مرۆڤی دا هەبوو کونترۆلێ ل سەر بکەت.

لێ ئەڤ ئاریشە ب ئاوایەکێ مەترسیدار دگەل دەستپێکرنا شۆرەشا پیشەسازی ل جیهانێ دەستپێکر. هەردیسان زێدەبوونا هژمارا مەزن یا ئاکنجییێن سەر ڕۆیێ ئەردی و

زێدەبوونا هژمارا ئامرازێن ڤەگوهاستنێ و پێشکەفتنا وان یا مەزن نەخاسم ئەو ترۆمبێل و پاپۆرێن ب گازێ کاردکەن.

ژ لایەکێ دی ڤە، ترۆمبێل دهێنە هەژمارتن خرابترین ئەگەرێن پیسبوونا بای. هەرچەندە ترۆمبێل ل سەردەمێ ئەڤروکە بووینە بەشەکێ پێدڤی ژ ژیانا مە یا ڕۆژانە لێ بڕەکا مەزن یا گازێن زیانبەخش ژ گزوزێن وان دەردکەڤیت و دچیتە دناڤ بای دا ب تایبەت گازا یەکەم ئوکسیدا کاربونی یا ژەهراوی و دووەم ئوکسیدا کبریتی.

<u>ب ئاوایەکێ گشتی: ئەم دشێن پیسکەرێن بای بۆ سەر دوو جوران پارڤە بکەین:</u>

یەکەم: ئەو ژێدەرێن سروشتی یێن مرۆڤی دەست دگەل نەی وەك ئاخ و تۆز و فاکتەرێن دی یێن سروشتی.

دووەم: ژێدەرێن پیشەسازی، ئانکو ئەوێن ژ دەستکردا مرۆڤی کو دهێنە هەژمارتن ژ پیسکەرێن سەرەکی و مەترسیدار، ژبەرکو چەندین گاز و تەن و گەردێن بچووك و هوور دناڤ بای دا بەلاڤ دکەن و ژینگەها مە یا جوان تێکددەن.

باژێر و دەڤەرێن پیشەسازی ل هەر وەلاتەکێ جیهانی پتر ژ هەموو جهێن دی تووشی دیاردەیا پیسبوونا ژینگەهێ دبن، زێدەباری وان وەلاتێن پاشکەفتی یێن شیانێن ڕێگرتنێ ل پیسبوونا ژینگەهێ نەی.

<u>پیسکەرێن بای:</u>

ژ بەربەلاڤترین تۆخمێن دبنە ئەگەرێ پیسکرنا ژینگەهێ ئەڤێن ل خوارێ نە:

- تەنێن هوور وەك دندکێن ئاخێ و تۆزێ یێن دناڤ بای دا ماینە هەلاویستی کو بەری هینگێ ژ ئەنجامێ باهۆزێن توزێ ژ دەڤەرێن بیابانی دهێنە دەڤەرێن چیایی. زێدەباری وان پیسکەرێن ژ ئەنجامێ سووتنا بەرهەمێن سۆتەمەنیێ و بەرمایکێن پیشەسازی و ئامرازێن ڤەگوهاستنێ پەیدادبن.
- دووەم ئوکسیدا کاربونی: ژێدەرێ سەرەکی یێ ڤێ گازا ژەهراوی، کارگەهێن پیشەسازی نە.
- ئوکسیدێن نایترۆجینی: ئەڤ بەرمایکە ژ ئەنجامێ سووتنا بەرهەمێن سووتەمەنیێ پەیدادبن.

- کلوروفلوروکاربون.
- ئوزون: ژ ئەنجامێ کارلێکا ئوکسیدێن نایتروجینی دگەل هایدروکاربونی ل دەمێ هەبوونا تیشکا ڕۆژێ بەرهەم دهێت و یەکە ژ بەرهەمێن مژا دیکێلێ.
- یەکەم ئوکسیدا کاربونی: ئەڤ گازە ب پەیتیەکا بلند ژ ئەنجامێ سووتنا گازا ل ناڤ مالان پەیدادبیت.
- دیکێلا جگارەیان: دهێتە هەژمارتن باشترین و بەربەلاڤترین نموونە ل سەر پیسبوونا ژینگەهێن بچووك و جهێن گرتی یێن مرۆڤ تێدا دژیت وەك مال و نڤیسینگەهان.
- ئەو دیکێلا ژ جگارە و توتنێ دەردکەڤیت، سالانە نێزیکی چوار ملیون مرۆڤان دکوژیت و پێشبینی دهێتە کرن ئەڤ ڕێژەیە هەتا سالا 2010 بگەهیتە دەهـ ملیون مرۆڤان ئەگەر هات و ئەڤ دیاردەیە هەر یا بەردەوام بوو.

<u>دیاردەیا پەنگینا گەرماتیێ مەترسیە بۆ سەر ژیانا مرۆڤان:</u>

ل ڤێ دوماهیێ گەلەك دەنگوباس ل دور دیاردەیا پەنگینا گەرماتیێ یان ژی گەرمبوونا جیهانی Global warming دناڤ ناڤەندێن ڕاگەهاندنێ دا دهێنە بەلاڤکرن و چەندین کور و سیمنار و کونگرەیێن مەزن ل سەر ئاستێ نیڤدەولەتی ژی ل سەر دهێنە گرێدان.

ئەم دشێین دیاردەیا پەنگینا گەرماتیێ ب ڤی ڕەنگی پێناسە بکەین: ئەو زێدەبوونا هێدی هێدی و پلەدارە یا پلا گەرماتیا نزمترین تەخێن بەرگێ بای یێن ل تەپا ئەردی دنخێڤن، ئەوژی ژ ئەنجامێ زێدە دەرهاڤێژتنا گازێن خانیێن شوشەی یە، زێدەباری چەندین ئەگەرێن دی.

<u>پەنگینا گەرماتیێ کارتێکرنێ ل سەر ساخلەمیا مرۆڤی دکەت:</u>

دیاردەیا پەنگینا گەرماتیێ دیاردەیەکا مەترسیدارە کو کاریگەریەکا خراب دکەتە سەر ساخلەمیا مرۆڤی، وەك:

- زێدەبوونا حالەتێن ڕەبوو و هەستیارییێ ژ ئەنجامێ زێدەبوونا تێکڕاییێن پیسبوونا بای و زێدەبوونا توڤێ پیتاندنێ یێن دناڤ بای دا بەربەلاڤ و هەستیارییێ دروست دکەن.
- نزمبوونا ئاستێ کوالێتیا ئاڤا ڤەخارنێ ل هندەك دەڤەرێن جیهانێ کو د ئەنجام دا مێشومور دناڤ وێ ئاڤێ دێ ژین و چەندین نەخوشیان ڤەگوهێزن ب تایبەت مەلاریا و تایا زەر و کولێراییێ و گەلەکێن دی.
- بەلاڤبوونا نەخوشییێن ڤەگر دناڤبەرا گیانەوەر "ب تایبەت باڵندە و گیانەوەرێن کەهی" و ڕوەکێن هشکاتی و ئاڤێ. دگەل مەترسیا ڤەگوهاستنا وان بۆ مرۆڤی.
- ڤەگوهاستنا هندەك نەخوشییێن بەربەلاڤ ل دەڤەرێن تایبەت، ب تایبەت ژی ل جهێن گەرم وەك نەخوشیا مەلارییایێ، بەرەڤ باکوری و بەرفرەهبوونا ئاستێ بەلاڤبوونا وان، ئەوژی ژ ئەنجامێ گەرمبوونا دەڤەرێن باکوری.

3. پیسبوونا ئاخێ:

ئاخ کو دهێتە هەژمارتن ژێدەرێ خێر و بەرەکەتێ بۆ مرۆڤی، لێ پتر ژ هەموو بەشێن دی یێن ژینگەهێ کەفتیە بەر خرابییێن مرۆڤی و ب ئاوایەکێ نەدروست سەرەدەری دگەل کریە ل دەمەکی کو ڤێ ئاخێ گرنگیەکا گەلەك مەزن بۆ سەر ژیانا مرۆڤی هەیە، چونکی ژێدەرێ سەرەکی خوارنێ یە.

پیسبوونا ژینگەهێ ژ ئەنجامێ دەرمانێن کیمیایی و دەرمانێن مێشوموركوژ و بەرمایکێن پیشەسازی، ڕەنگڤەدانێ ل سەر زیندەوەرێن دناڤ ئاخێ و پلا پیتێنا ئاخێ دکەت و ئەڤ چەندە ژی کارتێکرنەکا خراب دکەتە سەر ڕوەك و گیانەوەر و مرۆڤان، چونکی کاریکەریا هەرە یا خراب یا پیسبوونا ئاخێ ل پاش خوە دهێلیت، پیسکرنا ژێدەرێن خوارنێ یە.

4. پیسبوونا خوارنێ:

ئەو پێشکەفتنا هەرە مەزن یا د ماوەیێ پینجی سالێن بوری دا ب سەر پیشەسازیا خوارنێ دا هاتی، ژ لایێ کیمیای ڤە کاریگەریەکا مەزن کریە سەر پیسبوونا خوارنێ، ئەوژی ب ڕێکا بکارئینانا ئەسمەدا دەستکرد و دەرمانێن مێشوموركوژ، زێدەباری نەچارەسەرکرنا

بەرمایکێن کارگەهان و دروستکرنا جادە و ڕێکێن هاتنوچوونێ یێن ب لەز ل نێزیکی زەڤی و بیستانێن چاندنێ.

کانزاییێن کیمیایی یێن گران ب تایبەت جیوە و فورفوسم و زرنیخ، دهێنە هەژمارتن مەترسیدارترین پیسکەرێن ئاخا چاندنێ و ئاڤا ڤەخارنێ و ئاڤا ئاڤدانا شینکاتی، ل دووڤ دا ژی بۆ بەرهەمێن چاندنێ.

مەرەم ژ پیسبوونا خۆراکی ئەوە کو دناڤ کەلوپەلێن خوارنێ دا هژمارەکا مەزن یا میکرۆب و کەرەستەیێن کیمیای یان تیشکدەر هەنە کو دبنە ئەگەرێ پەیدابوونا نەخوشیان و ژەهراوییبوونا خوارنێ. دبیت پیسبوونا خوارنێ ژ ئەنجامێ شرۆڤەبوونا خوارنێ ب ڕێکا بەکتریا و کەروویان پەیدابیت، یان ی ژ ئەنجامێ هەلگرتنا وان بۆ ماوەیەکێ درێژ یان هێلانا وان ل جهەکێ گەرم و ل بەر تیشکا ڕۆژێ یا دژوار.

ژبەر هندێ باشترین ڕێك بۆ پاراستنا خوارنێ ژ پیسبوونێ ئەوە مرۆڤ بەردەوام کەلوپەلێن خوارن تێدا نخێڤیت و ل جهەکێ تەزی یان دناڤ بەفرگرێ دا بهەلگریت.

5. پیسبوونا ژ بەرمایکان:

پیسبوونا ژ ئەنجامێ بەرمایکان پەیدادبیت دوو جوران ب خوە ڤە دگریت. ئەوژی ب ڤی ڕەنگی:

پیسبوونا ژ ئەنجامێ گلێشی پەیدادبیت.

مەرەم ژێ ئەو گلێش و بەرمایکن یێن ژ ئەنجامێ چالاکیێن مرۆڤی یێن ڕۆژانە پەیدادبن و ڕێژا وان ڕۆژ بۆ ڕۆژێ ل وەلاتێن پاشکەفتی زێدە دبیت ب تایبەت یێن هژمارا ئاکنجییێن وان گەلەك. ل ڤێرێ دێ هەڤبەرکرنەکا سادە دناڤبەرا پێکهاتەیێن گلێشی و ڕێژەیا وان ل هندەك وەلاتان هەڤبەر کەین:

ئەڤ بەرمایکە دبنە ئەگەرێ چەندین ئاریشەیێن ساخلەمیێ بۆ مرۆڤی ب تایبەت ئەگەر ڕەوشەنبیریا ساخلەمیێ ل دەڤ خەلکی نەبیت و ئەڤ گلێشە ب ئاوایەکێ دروست نەهێنە کومکرن و هاڤێن.

وەلات	پێکهاتە					
	کاغەز	کەرەستەیێن ئەندامی	تۆز	کانزا	شووشە	کەرەستەیێن دی
ئەمریکا	42	22.5	10.5	8	6	11.5
فرەنسا	296	24	2.5	4.2	3.5	14
سوید	55	12	-	6	15	12
مسر	10	55	10	5	5	15

ژ وان ئاریشەیێن ساخلەمیێ:

- بەلاڤبوونا بێهنێن پیس.
- پەیداکرنا ژینگەهەکا پیتاندی بۆ مێشوموران وەك مێش و پێشی و مشکان.
- زێدەبوونا هژمارا وان میکرۆبێن دبنە ئەگەرێ پەیدابوونا نەخوشیێن زکچوون و کولێرا و دێزانتریا ئەمیایێ.
- پیسبوونا ژ ئەنجامێ بەرمایکێن تیشکدەر پەیدادبیت.

بەرمایکێن تیشکدەر زیانەکا مەزن بۆ سەر پیسبوونا ژینگەهێ هەیە لێ هەتا نوکە دانوستاندنێن چڕ و درێژ ل دور ڤی بابەتی دهێنە ئەنجامدان داکو ڕێکێن خوە قورتالکرنێ یێن باش بهێتە پێشنیارکرن و بجهـ ئینان. بەرمایکێن تیشکدەر لایەنێ سەربازی و چەکێ وان یێ گران ب تنێ ب خوە ڤە ناگریت، بەلکو کەسێن سڤیل ژی ب خوە ڤە دگریت، بۆ نموونە کەلوپەلێن تیشکدەر یێن ژ ماتوڕێن پەیداکرنا کارەبێ پەیدادبن.

ل ڤێرێ کەسێن ئاسایی ب ئاوایەکێ خراب سەرەدەریێ دگەل ژینگەهێ دکەن، ئەوژی دەمێ ڤان کەلوپەلێن زیانبەخش ل بن ئاخێ ڤەدشێرن ب هێجەتا هندێ کو ئەڤە ڕێك وان یا یەکانەیە. دبیت وان ئاگەهـ ژ قەبارێ وێ کارەساتا مەزن نەبیت نەبیت یا ژ ئەنجامێ بنئاخکرنا ڤان بەرمایکان پەیدادبیت، ژبەرکو ئەڤ بەرمایکە دگەهنە جهێن دەوروبەری خوە ب تایبەت وان زەڤیێن چاندنێ یێن شینکاتی لێ دهێتە چاندن، لەوڕا ئەو تووشی پیسبوونێ بیت و دێ کارتێکرنێ کەتە سەر ساخلەمیا مرۆڤی.

6. پیسبوونا قەرەبالغیێ:

ئەڤ جورێ پیسبوونێ قەرەبالغا رێکان و قەرەبالغا فرۆکەیان و قەرەبالغا پیشەسازی ب خوە دگریت. ل سەردەمێ ئەڤرو ب ئاوایەکێ مەزن ئاریشەیا قەرەبالغیێ پەیدابوویە و نە ب تنێ ل باژێرێن مەزن و دەڤەرێن پیشەسازی ب تنێ هەیە بەلکو گەهشتیە گوند و دەڤەرێن دەوروبەری باژێران ژی.

ژ لایەکێ دی ڤە ئێدی مالێن مە ژی ژ قەرەبالغیێ د ڤالا نینن، ژبەرکو مە هەموو ئامرازێن تەکنولوژی یێن سەردەم بۆ خوشیا خوە ئینایینە د مال دا وەك تێلەڤزیون و ڕادیو و کومپیوتەر و ئەنترنێت و ئامێرن پاقژکرنێ.

7. پیسبوونا ڕۆناهیێ:

مەرەم ژێ زێدە بکارئینانا ژێدەرێن ڕۆناهیێ یە وەك گلوپ و نیون و پلاجیێکتورێن مەزن. ل سەردەمێ ئەڤروکە ژینگەها مە ب رۆناهیێ پیسبووینە و ئێدی ئەم نەشێن ل شەڤێ دیمەنێ جوان یێ ستێران دناڤ رەشاتیا ئەسمانی دا ببینین. ئەڤ رۆناهیا زێدە کارتێکرنێ ل ئاستێ دیتنا مرۆڤی دکەت ب تایبەت دەمێ بۆ ماوەیەکێ درێژ بەردەوام بیت.

سێیەم: پیسبوونا ژینگەهێ و زارۆك

ل دووڤ ڕاپورتێن ڕێکخراوا ساخلەمیا جیهانی، پیسبوونا ژینگەهێ دهێتە هەژمارتن ئەگەرێ سەرەکی یێ مرنا سێیکا زارۆکێن د بن ژیێ پێنج سالیێ دا کو سالانە هژمارا وان دگەهیتە نەهـ ملیون کەسان ل سەرانسەری جیهانێ.

ئەگەرێن مرنا زارۆکان پێکدهێن ژ پیسبوونا ئاڤێ و دووکێلا جگارەیان و دەرمانێن مێشوموركوژ و پیسبوونا ب جیوە و قورقوشم و کەلوپەلێن تیشکدەر و گوهۆڕینێن سەقای. نەخوشیا کولبوونا سیهان ل سەرێ وان نەخوشیان دهێت یێن ژیانا زارۆکان ژناڤ دبەن و ئەگەرێ مرنا نیڤەکا هژمارا وان بۆ دوکێلا جگارەیان و ترۆمبێل و دناڤ مالان دا دزڤڕیت. نەخوشیا زکچوونێ ژی کو سالانە دبیتە ئەگەرێ ژناڤبرنا ژیانا (1.5) ملیون

بچووکێن دبن ژیێ پێنج سالیێ دا، ل ڕێزا دوێ دهێت و نێزیکی (88٪) ژ ڤان حالەتێن زکچوونێ ژبەر پیسبوونا ئاڤێ و نەبوونا پاقژیا کەسایەتی دزڤڕیت.

ژبەر هندێ باشترین ڕێك بۆ خوە پاراستنێ ژ نەخوشیا زکچوونێ، چارەسەرکرنا ئاریشەیا ئاڤا ڤەخارنێ و عەمبارکرنا وێ یە ب ڕێکەکا ساخلەم. زێدەباری شووشتنا دەستان بەری بەرهەڤکرنا خوارنێ و داکوکیکرن ل سەر شیردانا سروشتی بۆ زارۆکێن ساڤا.

ژەهراویبوونا خوارنێ ب هەموو جورێن خوە ڤە کارتێکرنێ دکەتە سەر شیانێن زارۆکان یێن ئەقلی و جەستەی. پیسبوونا ب کەرەستەیێ قورقوشمی کو دناڤ پانزین و بۆیاغان دا هەیە، زیانێ دگەهینتە سێیکا زارۆکێن دەڤەرێن پاشکەفتی و گەشەکرنا مەژیێ وان پاش دئێخیت. هەردیسان کەرەستەیێن مێشومورکوژ ژی گەڤان ل سەر ژیانا زارۆکان دکەت ب تایبەت کەسەرتەیێن بۆ ڕەشاندنا باخچە و دیوارێن مال و قوتابخانێ دهێنە بکارئینان.

چوارم: ڕێکێن چارەسەرکرنا پیسبوونا ژینگەهێ

1. چارەسەکرنا پیسبوونا بای

- کێمکرنا ڕێژا گاز و تەنێن هوور یێن دگەل دووکێلا کارگەهان دەردکەڤن، ئەوژی ب ڕێکا گرتنا کونێن وان بورپیان یێن ئەڤ دووکێلە ژێ دەردکەڤیت ب ڕێکەکا گونجای.
- لێگەڕیان ل ژێدەرێن تێهنێ یێن پێگوهۆڕك ب ڕەنگەکی کو کەرەستەیێن سوتەمەنیێ نەهێنە بکارئینان کو برەکا مەزن یت قورقوشم و کبریتێ تێدا هەیە. دبیت گازا سروشتی کێمتر زیان بۆ سەر ژینگەهێ هەبن.
- بەردەوام ترۆمبێل بهێنە پشکنین و ئاریشەیێن وان بهێنە چارەسەکرن.
- بەردەوامیدان ب بەرنامەیێ چاندنا داروباران و سزادانا کەسێن داران دبڕن.

2. چارەسەکرنا پیسبوونا ئاڤێ:

- ڕێگرتن ل ڕێژتن و هاڤێتنا ئاڤا جوکان بۆ ناڤ ڕوبار و دەریاییێن ئاڤێ.

- چارەسەرکرنا ئاڤا جوکان ب رێکا دروستکرنا ئێزگەهێن سەردەم بۆ خوە قورتالکرنێ ژ گلێشێ وان و پاشی دووبارە بکارئینانا وان بۆ ئاڤدانێ.
- زێرەڤانیکرنا پیسبوونا ئاڤا دەریایان ب ئاوایەکێ رێکخستی ب تایبەت ل وان جهێن کارگەهـ ل سەر هاتینە دروستکرن.

3. چارەسەکرنا پیسبوونا ئاخێ:

- بەرفرەهکرنا رۆبەرێ دارستانێ ب رێکا چاندنا داروباران.
- شیرەتکرنا وان کەسان یێن دەرمانێن مێشومورکوژان بکاردئینن.
- نەهاڤێتنا هەموو جورێن گلێشی بۆ وان ئاخێ یان بن ئاخکرنا وان.
- چاڤدانا ئاخێ و پاراستنا وێ.

4. چارەسەکرنا پیسبوونا بەرمایکان:

- چارەسەرکرنا گلێشی: وەك گلێش و کەلوپەلێن بێ مفا. ئەوژی ب رێکا ڤاڤارتنا گلێشی بەری هاڤێتنێ و پاشی دانا وان ل جهەکێ تایبەت.
- دروستکرنا کارگەهێن ڤاڤارتنا گلێشی بۆ مفاوەرگرتنێ ژ بەرمایکێن گلێشی کو دهێنە هەژمارتن کەرەستەیێن دەستپێکی بۆ پیشەسازیا ئەسمەدێ کیمیایی و کەرەستەیێن پلاستیکی و کانزاییێن دی.

بەشێ دوازدێ:

چەوانیا بکارئینانا دەرمانان

یەکەم: دەرمان چنە؟

دەرمان ئەو کەرەستەیێ کیمیایی یە یێ وەکو پێگوهۆرك ڕادبیت ب ئەنجامدانا فرمانێن سروشتی یێن لەشێ مرۆڤی و چارەسەرکرنا هەر ئاریشە و تێکچوونەکێ، ئەوژی پشتی لەشێ مرۆڤی تووشی ئاریشەیەکێ دبیت و نەشێت ب دروستاهی کارێ خوە ئەنجام بدەت، بۆ نموونە دەرمانێن تایبەت بۆ نەخوشیا شەکرێ.

1. جورێن دەرمانان

ب ئاوایەکێ گشتی ئەم دشێین دەرمانان ل سەر دوو جورێن سەرەکی پارڤە بکەین، ئەوژی ب ڤی ڕەنگێ ل خورێ:

- **ئەو دەرمانێن ل دووڤ ڕاجێتا نوشداری دهێنە بکارئینان:** پێدڤیە ئەڤ جورێ دەرمان ژ لایێ نوشدارێ تایبەتمەند ڤە بهێنە پێشنیارکرن و دەرمانخانە ژی نابیت بێ ڕاجێتـا نوشداری و ئیمزایا وی بفرۆشن، ئەوژی ژ پێخەمەت هندێ داکو ب ئاوایەکێ شاش و ژ دەڤ خوە نەهێنە بکارئینان، ژبەرکو نوشدار پشتی پشکینینێن تاقیگەهێ ژ نوو دێ بریارێ ل سەر بکارئینانا ڤان جورە دەرمانان دەت.
- **ئەو دەرمانێن بێ ڕاجێتا نوشداری دهێنە بکارئینان:** ئەڤە ئەو دەرمانن یێن مرۆڤ بێ پشکنین و سەرەدانا نوشداری ژی دشێت بکاربینیت و ل دەرمانخانەیان ژی بێ ڕاجێتا نوشداری دهێنە فرۆتن کو بەهرا پتر ژی دەرمانێن ژانکوژ "مسکن" ب خوە ڤە دگرن وەك حەبکێن ئەسپرین و شلەیێ زکچوونێ "شروب" و پەرسیڤی.

2. چەوانیا بکارئینانا دەرمانان:

ژ لایێ کومپانییێن دروستکرنا دەرمانان ڤە، دەرمان ب چەندین شێوەیان دهێنە دروستکرن وەك حەبك و شلە و دەرزیك و کریم و دلوپێن چاڤان و بێهن هەلکێشانێ. ل ڤێرێ گەلەك یا گرنگە کەسێ نەخوش ل دووڤ ڕاسپاردەیێن نوشداری یان دەرمانسازی ڤان جورێن دەرمانان بکاربینیت، ژبەرکو ڕەنگە هەر جورە نەخوشیەك یان پلەیەکا نەخوشیێ پێدڤی ب جورەکێ تایبەت یێ دەرمانی بیت.

3. لایەنێن نەرێنی یێن دەرمانان؟

پتریا دەرمانان ژ بلی مفاییێن خوە یێن سەرەکی، هندەك لایەنێن نەرێنی ژی هەنە و هەتا نوکە چ دەرمان نەهاتینە دروستکرن کو ب تنێ مفای بگەهینە مرۆڤی و 100٪ چ زیان تێدا نەبن. ژبەر هندێ یا گرنگە مرۆڤ چ دەرمانان ژ دەڤ خوە نەخوت بەلکو ل دووڤ شیرەت و ڕاسپاردەیێن نوشدار و دەرمانسازان بکاربینیت.

هەردیسان هەموو ڕاسپاردەیێن ل سەر ڤالکا دەرمانی ژی ب هووری و ب باشی بخوینیت و بزانیت کا دێ ڕۆژێ چەند جاران و ب چ شێوە خوت خۆ هەکە ئەو جورێ دەرمانان ژ جورێ بێ ڕاجێتا نوشداری ژی بیت و چ مەترسی تێدا نەبن. دەمێ تو دەرمانەکی دخوی و پاشی هندەك نیشانێن خراب یان کاریگەری یێن نەرێنی ل سەر تە دیاربوون، یەکسەر بکارئینانا وی براوەستینە و پەیوەندیێ ب نوشدارێ خوە بکە.

4. شاشیێن بەربەلاڤ ل دەڤ نەخوشان:

کەسێن نەخوش ل دەمێ بکارئینانا دەرمانان تووشی چەندین ئاریشەیان دبن و د ئەنجام دا ل شوونا ئەو مفای ژ ڤان دەرمانان وەربگرن، دێ زیانێ گەهینە لەشێ خوە و دوور نینە هندەك جاران ببیتە ئەگەرێ مرنا وان:

ژ وان شاشیێن هەرە بەربەلاڤ:

- بکارئینانا دەرمانێن کەسەکێ دی بێ ڕاسپاردەیێن نوشدار و دەرمانسازی ب هێجەتا هندێ کو ئەو ژی ژبەر هەمان نیشانێن نەخوشیا وی کەسی دنالێت.

- دەمێ دچیتە دەڤ نوشداری، بەحسێ هندێ بۆ ناکەت کا بەری هینگێ چ دەرمان بکارئینانینە، بەلکو پتریا خەلکی دبێژنە نوشداران بەری نوکە مە چ دەرمان و چارەسەری نەوەرگرتینە.
- هەلگرتنا دەرمانان ب ئاوایەکێ شاش وەك هەلگرتنا وان ل جهەکێ گەرم و ل بەر تیشکا ڕۆژێ یان تێکەلکرنا چەندین دەرمانان و دانانا وان دناڤ سندوقەکێ دا.
- پرسیارنەکرن دەربارەی چەوانیا بکارئینانا دەرمانان و لایەنێن وان یێن نەرێنی و چەوانیا بکارئینانا وان دگەل دەرمانێن دی ب تایبەت دەمێ نەخوشی پتر ژ نەخوشیەکێ هەبن و چەندین چارەسەریان د یەك دەم دا وەربگریت.
- پێگیرینەکرن ب دەمێن خوارنا دەرمانان و پشتگوهـ هاڤێتنا شیرەتێن نوشداری.
- بکارئینانا دەرمانان ب ئاوایەکێ شاش، بۆ نموونە بکارئینانا ملحەمێ پیستی بۆ جهێن هەستیار و دورماندوری چاڤان.
- بکارئینانا دەرمانێن کەسێن مەزن بۆ زارۆکان یان بەروڤاژی بێ گوهۆڕینا برە و شێوازێ بکارئینانێ.
- هێلانا دەرمانانا ل بەر دەستێن زارۆك و جهێن ڤەکری و گەرم.
- گەلەك کەس دەرمانێن خوە بۆ ماوەیەکێ درێژ دهەلگرن خو هەکە دەمێ وان ب سەرڤە چووبیت ژی ب هێجەتا هندێ ئەگەر جارەکا دی نەخوشیا وی زڤرِی ڤە داکو هەمان دەرمانان بکاربینیت.
- بکارئینانا دەرمانێن ڕوهن پشتی هەیڤەکێ ل سەر ڤەکرنا ڤەباغکێ شووشەیا وان.
- بکارئینانا گیا و دەرمانێن مللی بێ ئاگەهدارکرنا نوشداران ب هێجەتا هندێ کو کەسەکێ دی ئەو دەرمان بکارئینایە و نەخوشیا وی چارەسەر بوویە.

دووەم: دژەزیندەگ "ئەنتیبایوتیك"

هەر ژ دەمێ داهێنانا وان ل ناڤەراستا چەرخێ بوری، ڕۆژ بۆ ڕۆژێ خەلك پتر ئەنتیبایوتیکان "مضادات حيوية" بکاردئینن، ژبەرکو بەردەوام بەربابکێن نوو یێن میکرۆبان پەیدادبن و ئەڤ ئەنتیبایوتیکە کارتێکرنێ لێ ناکەن، لەوڕا زانا نەچاردبن ب

ئاوایەکێ بەردەوام جورێن نوو یێن ئەنتیابوتیکان دروست بکەن. ئەڤ چەندە بوویە ئەگەر چەندین جور و ڕەگەزێن نوو یێن میکرۆبێن مەترسیدار و زیانبەخش پەیداببن کو بەرەڤانیەکا باش دژی هەمور جورێن ئەنتیبایوتیکان هەبیت و ژناڤ نەچن.

1. ئەنتیبایوتیک چنە؟

ئەنتیبایوتیک جورەکێ دەرمانانە بۆ چارەسەرکرنا نەخوشییێن میکرۆبان دهێنە بکارئینان ڤێجا چ ب ڕێکا کوشتنا میکرۆبان ب ئاوایەکێ ڕاستەخو یان ب ڕێکا ڕاوەستاندنا گەشەکرنا وان بیت.

پترىا نەخوشییێن ڤەگر ژ ئەنجامێ توشبوونێ ب دوور جورێن میکرۆبان پەیدادبن ئەوژی بەکتریا و ڤایروسن. ئەنتیبایوتیک دشێن هەودانێن میکرۆبان یێن ژ ئەنجامێ توشبوونا میکرۆبان چارەسەر بکەن لێ نەشێن نەخوشییێن ڤایروسان چارەسەر بکەن، بۆ نموونە نەخوشیا پەرسیڤ و ئەنفلوەنزاییێ کو ژ ئەنجامێ توشبوونا ڤایروسان پەیدادبن، ب ڕێکا ئەنتیبایوتیکان ناهێنە چارەسەرکرن.

ئەگەر ئەنتیبایوتیک ب ئاوایەکێ دروست بهێتە بکارئینان، دشێت ژیانا کەسێ نەخوش قورتال بکەت و نەخوشیا وی چارەسەر بکەت لێ ئەگەر ب ئاوایەکێ شاش هاتە بکارئینان دێ زیانێ گەهینتە ساخلەمیا نەخوشی، لەوڕا نوشدارێ تایبەتمەند ب تنێ دێ بریارێ دەت کا کەنگی پێدڤیە هەودانێن لەشێ تە ب ڕێکا ئەنتیبایوتیکان بهێنە چارەسەرکرن و کەنگی پێدڤیە سیستەمێ بەرگریا لەشی وی کاری بکەت هەر ژ بەرهندێ ل پترىا وەلاتان فرۆشتنا ئەنتیبایوتیکان ل دەرمانخایەان بێ راجێتا نوشداری هاتیە قەدەغکرن و پێڕابوونێن یاسای دژی وی لایەنی دێ هێنە ئەنجامدان ئەگەر هات و سەرپێچیا ڤێ بریارێ کر.

گەلەك كەس د وێ باوەرێ دانە کو چ مەترسی د بکارئینانا ئەنتیبایوتیکان دا نینە و هەکە کارێ خوە نەکر، چ زیان ژی تێدا نینە، لێ د ڕاستی دا دەمێ تو ئەنتیبایوتیکان بکاردئینی بێ کو لەشێ تە پێدڤی دبیتێ، دێ بیتە ئەگەر میکرۆب جورەکێ بەرگریێ ل دەڤ خوە پەیدابکەن و خوە ل بەر وان ئەنتیبایوتیکان بگرن و دژوارتر لێ بهێن و ئێدی دێ یا ب زەحمەت بهێنە ژناڤبرن، لەوڕا دێ مینە دناڤ لەشێ تە دا و بەردەوام گەشە کەن و زیانەکا مەزنتر گەهینە ساخلەمیا تە.

میکرۆب بونەوەرێن زیندی نە و شیانێن بەرەڤانیکرنێ هەنە و دشێن ب چەندین رێکێن جودا جودا خوە دگەل ئەنتیبایوتیکان بگونجینن ب تایبەت دەمێ ب ئاوایەکێ هەرەمەکی ئەنتیبایوتیك دهێنە بکارئینان. زانا دترسن کو ل پاشەرۆژێ هندەك بەرەبابکێن نوو یێن میکرۆبان پەیدابین کو ب یەکجاری دژی ئەنتیبایوتیکان براوەستن و نەهێنە ژناڤبرن.

2. کارتێکرنێن نەرێنی یێن ئەنتیبایوتیکان

- سیستەمێ هەرسکرنێ: دبیتە ئەگەرێ ئێشانا ئاشکی و دلرابوون و ئیسك و زکچوونێ.
- دەست ب سەرداگرتنا بەکتریایێن مفادار یێن سیستەمێ هەرسکرنێ.
- پەیدابوونا هەستیاریا ئەنتیبایوتیکان ل دەڤ هندەك کەسان.
- پەیدابوونا هندەك کاریگەرییێن نەرێنی ل سەر گولچیسك و جگەرێ.

3. چەوا دێ کونترۆلێ ل سەر وان میکرۆبان کەی یێن بەرەڤانی دژی ئەنتیبایوتیکان هەی؟

- بکارئینانا ئەنتیبایوتیکێن گونجای بۆ دەمەکێ دەستنیشانکری و ب برەکا گونجای.
- خوە دوورکرن ژ بکارئینانا ئەنتیبایوتیکان ل دەمێ توشبوونێ ب نەخوشیەکا ڤایروسی وەك ئەنفلوەنزا و پەرسیڤێ.
- بکارنەئینانا ئەنتیبایوتیکان بێ دەستووریا نوشداری.
- پێگیریکرن ب تەمامکرنا ئەنتیبایوتیکان هەروەکو کا چەوا نوشداری بۆ تە پێشنیار کریە، ئانکو دەمێ مرۆڤی پیچەکێ هەست ب چاکبوونێ کر ژی نابیت چارەسەریێ براوەستیت بەلکو یێ بەردەوام بیت هەتا هەمووان دخوت.
- سەرەدانا نوشداری ل دەمێ پەیدابوونا هەر کاریگەریەکا نەرێنی.

بەشێ سێزدێ:

هەوارهاتنێن دەستپێکی

ڕودانێن بەردەوام ل مال یان ل جهێ کاری ڕوددەن و مەترسی ل سەر ژیانا کەسێ توشبووی هەیە ب تایبەت ئەگەر ب لەز پێڕابوونێن پێدڤی بۆ نەهێنە ئەنجامدان. ئەم دشێین ب ڕێکا هەوارهاتنێن دەستپێکی ژیانا کەسێ توشبووی ژ ڤان مەترسیان قورتال بکەین بەری کو ئەو بهێتە ڤەگۆهاستن بۆ نەخوشخانێ ئەگەر هات و پێدڤی کر.

گەلەك یا پێدڤیە هەر کەسەك ژ مە بەشداریێ د خولەکا هەوارهاتنێن دەستپێکی دا بکەت یان ب کێمی چەندین پێزانینان ل سەر وەربگریت ژبەرکو هەموو کەس بەردەوام پێدڤی هاریکاری و هەوارهاتنێن دەستپێکی دبن.

د ڤی بەشی دا دێ گرنگترین خالێن هەوارهاتنێن دەستپێکی شرۆڤە بکەین:

یەکەم: ڕێکخستنا کریارا هەوارهاتنێن دەستپێکی

1. دەستپێکا کریارا هەوارهاتنێن دەستپێکی:

- ئەگەر تو ل جهێ ڕودانێ یێ ئامادەبووی، پێکولێ بکەی تو دەستپێشخەریێ بکەی و ب لەز کەسێ توشبووی قورتال بکەی. بۆ نموونە کەسێ توشبووی ژ ئاڤێ و ئاگری یان ژوورەکا پڕی گازا یەکەم ئوکسیدا کاربونی یان دووکێلی و هەلمێن ژەهراوی یان هەر تشتەکێ دی یێن زیانبەخش دوور بکە.
- خۆ پشتڕاست بکە کو ئەو جهێ تو کەسێ توشبووی لێ ددانییێ بلا جهەکێ گونجای بیت و بایەکێ پاقژ لێ هەبیت و پێکولێ بکە هەناسەدانا دەستکرد ب ڕێکا دەڤی بۆ کەسێ توشبووی بکە ئەگەر هات و پێدڤی کر.

- ئەگەر کەسێ توشبووی تووشی خوینبەربوونێ بیت، پێکولێ بکە ب ڕێکەکێ برینا وی بگرە داکو خوینا وی زێدەتر نەچیت.
- هەوارهاتنێن دەستپێکی ل حالەتێن ژەهراویبوونا خوارنێ یان قوتدانا کەرەستەیەکێ زیانبەخش ژی پێشکێشی کەسێ توشبووی بکە.

2. پشتی ب دوماهی هاتنا پێنگاڤێن پێدڤی یێن هەوارهاتنێن دەستپێکی:

- پێکولێ بکە ب چ ڕەنگان لەشێ کەسێ توشبووی نەلڤینە، چونکی ئەڤ چەندە ڕەنگە ببیتە ئەگەر پتر لەشێ وی تووشی شکەستنێ ببیت.
- بهێلە کەسێ توشبووی د بارێ خوە یێ توشبوونێ دا بیت هەتا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ دگەهیت، ئانکو نەهێلە بمنیتە ژ پێرڤە یان ب ڕێڤە بچیت.
- پێکولێ بکە چ نەخوشییێن دی نەگەهنە کەسێ توشبووی کو وی پتر بێزار بکەن، بۆ نموونە ئەگەر هەست ب سەرمایێ بکەت، بەتەنیکەکێ یان چاکیتەکی بدانە سەر لەشێ وی.
- جلوبەرگێن زێدە و تەنگ یێن کەسێ توشبووی هێدی ژبەربکە لێ ئەگەر تو بزانی دێ بیتە ئەگەر زیان گەهاندنێ بۆ لەشێ وی نەخاسم ل ڕودانێن شکەستنێ و دەعمینا ترۆمبێلان، وی کاری نەکە.
- بەری تە ل ڕەوشا ئاگەهیا کەسێ توشبووی بیت کا هێشتا ل سەر هشێن خوە مایە و دشێت بەرسڤا پرسیارێن تە بکەن.
- ئەگەر تە گومان ب هەبوونا ژەهراویبوونێ بر، پێکولێ بکە ل ژێدەرێ وێ ژەهرێ ل نێزیکی کەسێ توشبووی بگەڕە. بۆ نموونە حەبکێن نڤستنێ یان شووشەیێن دەرمانان یان دەرمانێن مێشوموركوژ و خوارنێن گەنی و ڕزی.

دووەم: برین و سەلخین

پتریا جاران خوینرێژتنا برین و سەلخینێن بچووك پشتی ماوەیەکێ کورت ئەو ب خوە دڕاوەستیت، لێ ئەگەر تە دیت خوینرێژتن یا بەردەوامە، ب پلاستەرەکێ یان پارچەکا

قوماشی یا پاقژ فشاریێ بێخه سەر جهێ برینێ. هەردیسان جهێ برینێ پشتی چەند ڕۆژەکێن کێم ئەو ب خوە چارەسەر دبیت، لێ د ڤان حالەتێن خواریێ دا پێدڤی ب چاڤدێریا نوشداری دبیت:

- ئەگەر هات و خوینرێژتن بۆ ماوەیەکێ درێژ نەڕاوەستیا.
- ئەگەر تشتەکێ بیانی وەك دەرزیك یان هەر تشتەکێ دی چووبیتە دناڤ لەشی دا.
- ئەگەر برین تووشی میکرۆبان ببیت.
- ئەگەر برین پشتی چەند ڕۆژان چارەسەر نەبوو و نیشانێن کولبوونێ ل سەر دیاربوون.

3. چارەسەکرنا برین و جهێ سەلخینێ:

- دەستێن خوە باش بشو و دەستگورکێن پاقژ بکە دەستێن خوە.
- ئەگەر جهێ برینێ یێ پیس بیت، ب ئاڤێ بشو، چونکی ئاڤ ب خوە باشترین پاقژکەرە. یان ب پارچەیەکا قوماشی ب کحولی تەڕ بکە و جهێ برینێ پێ پاقژ بکە و پاشی بهێلە هشك ببیت و ب پارچەیەکا دی یا قوماشی یا پاقژ ب نخێڤە.
- پێکولێ بکە جهێ برینێ ژ ئاستێ دلی بلندتر لێ بهێت داکو خوینبەربوونێ زووتر بڕاوەستیت.
- جهێ دەوروبەری برینێ ب ئاڤ و سابینێ بشو لێ هشیاربی سابین نەگەهیتە جهێ برینێ، چونکی ڕەنگە ببیتە ئەگەرێ سۆربوونێ.
- ئەگەر هندەك بەرمایکێن پیساتییێ یان خوینێ مانە ب جهێ برینێ ڤە، گەلەك فشارێ ل سەر نەکە بەلکو بهێلە هەتا کەسێ توشبووی دگەهینیە دەڤ نوشداری.
- ئەگەر تە دیت برینا وی یا تووشی میکرۆبان بووی و کولبووی، شیرەتان لێ بکە داکو سەرەدانا نوشداری بکەت.
- پێدڤیە تو ژێدەرێ برینێ ئاشکەرا بکەی. برین و شەقێن کوور یان لەقێن گیانەوەران ڕەنگە ببنە ئەگەرێ توشبوونێ ب نەخوشیا گەزازێ Tetanus. ژبەر هندێ یا گرنگە دەرزیەکا گەزازێ بۆ وی بدانی ب تایبەت ئەگەری ب کێمی بۆ ماوەیێ 10 سالان نەدانابیت یان بۆ زارۆکێ دبن ژیێ 10 سالییێ دا پێدڤی ناکەت.

- جهێ برینێ باش بنخێڤە. هەرچەندە هەبوونا بای بۆ برینێ دێ بیتە ئەگەر زووتر چاك بیت لێ یا دڤێت جهێ برینێ بەردەوام یێ پاقژ بیت، لەورا بزاڤێ بکە ڕۆژانە بگوهۆڕە داکو ڕێگرییێ ل گەشەکرنا بەکتریان بگریت.

4. نەخوشیا گەزازێ:

گەزاز نەخوشیەکا بەکتری یا مەترسیدارە کو ژ ئەنجامێ گەشەکرنا بەکتریا *Clostridium tetani* ل جهێ برینێ پەیدادبیت. ئەڤ بەکتریایە دناڤ ئاخێ و توزێ دا دژیت لێ ب ڕێکا برینان دچیتە دناڤ لەشی دا و کەرەستەیێن ژەهراوی دڕێژیت کو کارتێکرنێ ل سیستەمێ دەماری دکەت و د ئەنجام دا ڕەقبوونا زەڤلەکان و شەلەل پەیدادبن.

ئەم دشێین هەر ژ بچووکاتی خوە ژ ڤێ نەخوشیێ بپارێزین، ئەوژی ب ڕێکا دانانا دەرزیکێن دژی نەخوشیا گەزازێ ل دەمێ زارۆکینیێ، لێ پشتی گەهشتنا ژییێ سنێلەیێ ژی پێدڤیە دەرزیکەکا دی بهێتە دانان.

- پرسیارا دەرزیکا دژی نەخوشیا گەزازێ بکە کا بۆ وی کەسی هاتیە دانان یان نە.
- ئەگەر هات و کەسێ توشبووی دەرزیکا گەزازێ نەدانابیت یان نە یێ پشتڕاست بیت کا کەنگی بۆ هاتیە دانان یان ب کێمی 10 سال ب سەرڤە چووینە، ل وی دەمی داخوازا هاریکاریا نوشداری بکە.

5. برینێن کوور:

ل دەستپێکێ چ کەرەستەیێن فشارکەر نەدانە سەر جهێ برینا نەخوشی هەتا تو لەشێ وی بلند نەکەی، چونکی دبیت ئەڤ کەرەستەیێن فشارکەر ببنە ڕێگر و نەهێلن خوین بگەهیتە سەرێ تبلێن وی و ئەڤ چەندە ژی دێ لەشێ وی ڕەش و شین بکەت.

6. خوینرێژتنەکا دژوار

ئەگەر خوینرێژتن ژ برینا کەسێ توشبووی یا دژوار بوو، ئەڤ چەندە دێ وی تووشی ئاریشەیێن ساخلەمیێ یێن مەزن کەت و دوور نینە ئەو بێئاگەهـ ببیت. ئەگەر خوینرێژتن نەهێتە ڕاوەستاندن، دبیت دلێ وی براوەستیت.

ل دەمێ چارەسەرکرنا حالەتێ خوینرێژتنا دژوار، خوە پشتراست بکە کو چ تشتێن بیانی و پیس نەماینە دناڤ لەشێ نەخوشی دا، ئەگەر تە هەست ب هەبوونا تشتەکێ هۆسا کر، هشیاربە فشارێ ل سەر لەشێ وی نەکە دا دەربێخی بەلکو پێدڤیە ب لەز سەرەدانا نوشداری بکەی.

ئەگەر چ تشتێن بیانی نەچووبنە دناڤ لەشێ وی دا، ڤان پێنگاڤێن دەستپێبکە:

- دەستگورکێن پاقژ بکە دەستێن خوە و جلوبەرگێن کەسێ توشبووی ژبەر بکە یان ل بەر بدرینە داکو جهێ برینا وی دیار بکەی.
- فشارەکا راستەخو ب رێکا تبلا خوە یا بەرانی یا پەحنکا دەستێ خوە ل سەر برینێ بکە. یا باشتر ئەوە ب لفافەکێ فشارێ بێخیە سەر دەستێ وی، لێ نابیت تو وەختێ خوە ب هەروە ببورینی و ل لفافەیان بگەرییێ، بەلکو تو دشێی داخوازێ ژ وی کەسی ب خوە ژی بکەی تبلا خوە بدانیتە سەر برینێ هەتا تو لفافەکێ بۆ دئینی.
- دەست یان پێ کەسێ توشبووی بۆ سەر ئاستێ دلی بلند بکە داکو کریارا خوینرێژتنێ براوەستیت و ئەگەر تە نیشانێن شکەستنێ ل سەر دیتن، ب ئاوایەکێ هێدی سەرەدەرییێ دگەل بکە.
- هاریکاریا نەخوشی بکە ل سەر بەتەنیەکێ خوە درێژ بکەت ئەگەر ب دەست بکەڤیت، داکو لەشێ وی ژ سەرماییێ باپرێزیت.
- پشتی تو لفافێ باش ل دور جهێ برینێ دنخێڤی، ب لاستیکەکێ یان هەر تشتەکێ دی باش گرێبدە داکو فشارێ ل سەر برینێ بکەت و بێ کو ببیتە ئەگەرێ پەیداکرنا ئاریشەیان د هاتنوچوونا خوینێ دناڤ بورییێن خوینێ دا.
- ئەگەر خوینرێژتن هەر یا بەردەوام بوو، لفافەکا دی ل دور بئالینە و ئەگەر هەر نەراوەستیا، وان هەردوو لفافەیان راکە و لفافەیەکا دی یا پاقژ بکاربینە.
- پەیوەندییێ ب ترۆمبێلا هەوارهاتنێ بکە و چاڤدێریا کەسێ توشبووی بکە هەتا ترۆمبێل دگەهیت.

سێیەم: خوین ڤەڕستنا دفنێ

خوین ڤەڕستنا دفنێ ژ ئەنجامێ تێکچوونا بوریکێن خوینێ یێن زراڤ دناڤ کونێن دفنێ دا پەیدادبیت، ڤێجا چ ژ ئەنجامێ لێدانەکێ یان بێهنشکەکا بهێز یان پاقژکرنا دفنێ بیت. هندەك جاران خوین ڤەڕستن ژ ئەنجامێ بلندبوونا فشارا خوینێ یان گەرماتییێ ژی پەیدادبیت.

خوین ڤەڕستنێ چ مەترسی تێدا نینە ب تنێ ل وی دەمی نەبیت دەمێ بڕەکا مەزن یا خوینێ دڕێژیت و زوو نەهێتە ڕاوەستاندن. ئەگەر خوین یا چڕ و سۆر بیت تشتەکێ ئاسایی یە، لێ هەکە ڕەنگێ وێ یێ ڤەبی و وەکو ئاڤێ بوو، ئەڤە نیشانەکا مەترسیدارە و دبیت بەلگە بیت ل سەر شکەستنا قەرقودێ سەری و ڤەوەریانا شلەیێ دناڤ مەژی دا.

- داخوازێ ژ کەسێ توشبووی بکە بڕوونتە خوارێ و سەرێ خوە بۆ پێش ڤە بینیت داکو خوین ژ کونێن دفنێن وی دەرکەڤیت.
- داخوازێ ژێ بکە ب ڕێکا دفنێ بێهنا خوە بهەلکێشیت، چونکی کاریگەریەکا ئارامکەر کەتە سەر وی و ئەگەر پێدڤی بوو هاریکاریا وی بکە داکو بەشێ نەرم یێ دفنا خوە ب دەستی بگریت.
- داخوازێ ژێ بکە سەرێ دفنا خوە بگریت و شیرەتان لێ بکە کو نەئاخڤیت یان چ تشتان قوت نەدەت و نەکوخیت و دلێ خوە نەڕاکەت یان تف بکەت. دەستماڵەکا پاقژ بدەڤێ داکو خوینا دفنا خوە پاقژ بکەت.
- پشتی بورینا 10 خولەکان، داخوازێ ژێ بکە فشارێ ل سەر دفنا خوە ڕاکەت و ئەگەر هێشتا خوین نەڕاوەستیا بیت، داخوازێ ژێ بکە 10 خولەکێن دی ژی فشارێ بێخیتە سەر دفنا خوە.
- پشتی ڕاوەستیانا خوینڕێژتنێ، دفنا وی ب ئاڤا تێهن شیر بشو.
- ئەگەر خوین ڤەڕستن هەر یا بەردەوام بوو و بۆ ماوەیێ پتر ژ 30 خولەکان ڤەکێشا، نەخوشی هەلبگرە و ببە نەخوشخانێ.

چوارەم: ژەهراویبوون

1. **هەوارهاتنێن دەستپێکێ ل دەمێ خوارنا بڕەکا زێدە یا حەبك و دەرمانان یان خوارنا زادەکێ پیس و پیچ بووی:**

دەمێ تە زانی کەسەکی گەلەك حەبك ین خوارنەکا پیس یا خواری، خوە ل هیڤیا هندێ نەگرە کا دێ چ نیشان ل دەڤ پەیدابن، بەلکو هەر یەکسەر پەیوەندیێ ب ترۆمبێلا هەوارهاتنێ بکە ژبەرکو د ڤان ڕەوشان دا تو نەشێی هاریکاریا وی کەسی بکەی و ڕەوشا وی پێدڤی ب چارەسەریەکا نوشداری یا ب لەزە.

2. **هەوارهاتنێن دەستپێکی بۆ کەسێن تووشی ژەهراویبوونا گازێن کوژەك بووین:**

د ڤێ ڕەوشێ ژی دا خوە ل هیڤیا هندێ نەگرە کا دێ چ نیشان ل دەڤ کەسێ توشبووی پەیدابن، بەلکو هەر یەکسەر بهەلگرە و ببە جهەکێ ڤەکری کو بایێ وی یێ پاقژ بیت و یێ دوور بیت ژ وی جهێ گازا ژەهراوی و کوژەك ژێ دەرکەفتی. هەردیسان پێکولێ بکە ژێدەرێ وێ گازێ بڕاوەستینی.

ئەگەر ئوکسجین دناڤ سندوقا هەوارهاتنێن دەستپێکی دا هەبوو، بدە وی کەسی و پاشی یەکسەر داخوازا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ بکە. بەردەوام زێرەڤانیا هەناسەدان و لێدانێن دلی یێن کەسێ توشبووی بکە و ئەگەر پێدڤی بوو و هەناسەیا دەستکرد بۆ بکە و فشارێ بێخە سەر دلێ وی. پێدڤیە ل بیرا تە بیت کو پشتی چاکبوونا کەسێ توشبووی ژی، پێدڤیە پشتی هینگێ هەر ببەیە دەڤ نوشداری، چونکی لەشێ مرۆڤی ب سانەهی و ب ئاوایەکێ ب لەز نەشێت خوە ژ گازان ڤورتال بکەت.

<u>شیرەتێن گرنگ و پێدڤی:</u>

- چ جاران ئاڤا خوێ نەدە کەسێ توشبووی داکو ب ئاوایەکێ دەستکرد دلێ خوە ڕاکەت.

- چ جاران کەرەستەیێن کیمیایی د شووشە و ڤالکێن کەلوپەلێن دی دا نەهەلگرە، بۆ نموونە چ دەرمانان دناڤ بتلێن ئاڤێ یان ڤالکێن خوارنێ دا نەهەلگرە، ژبەرکو دبیت کەسەك ب شاشی ڤە بکاربینیت.

پێنجەم: خەندڤین

1. خەندڤین ل دەڤ کەسێن پێگەهشتی:

ل دەستپێکێ پێنج تەپان ل پشتا وی بدە و پشتەڤانیا وی بکە دلێ خوە ڕاکەت داکو ئەو تشتێ بوویە ئەگەرێ گرتنا بوریا وی یا بای دەرکەڤیت. ئەگەر هەر ئەو تشت ما د گەوریا وی ڕا، بۆ لایێ پێشیێ خوار بکە و پێنج تەپێن دی ل ل ناڤ ملێن وی بدە و ب تبلا خوە دەڤێ وی بپشکنە.

ئەگەر ڕەوشا وی یا بەردەوام بوو، ل پشت نەخوشی ڕاوەستە و هەردوو دەستێن خوە ل دور وی بئالێنە و دەستێ خوە بدنە سەر جهێ دکەڤیتە دناڤبەرا دوماهیا هەستیێ وی یێ سینگی و زکێ وی. دەستێ خوە یێ دی ب ئاوایەکێ هێز پێنج جاران بۆ ناڤ سینگێ وی و سەری بینە ببە، ئەگەر هەتا نوکە ژی ئەو جهێ هاتیە گرتن نەڤەبوو، دەستێ خوە بکە دناڤ دەڤێ وی دا ڤە بەلکو تشتەکێ بیانی تێدا هەبیت.

هەرسێ خالێن بەری نوکە دوبارە بکە، لێ هەکە تە دیت بوریا وی یا بای نەڤەبوو، داخوازا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ بکە.

2. خەندڤین ل دەڤ زارۆکان:

زارۆکی ب ئاوایەکێ هۆسا هەلبگرە کو سەرێ وی بهێتە ڕاستا سینگێ وی و پاشی پێنج تەپان بدانە پشتا وی و جارەکا دی زارۆکی وەکو بەرێ ڕاکەڤە و دەستێ خو بدانە بن سەرێ وی. دوو یان سێ تبلێن خوە بدانە سەر سینگی وی و چوار جاران فشارەکا ب هێز بدانە سەر و پاشی دەڤێ وی ڤەکە کا چ تشتێ بیانی تێدا نینە. د هەمان دەم دا پێکولێ بکە هەناسەدانا دەستکر بۆ کەسێ توشبووی ئەنجام بدە و هەموو پێگاڤان دوبارە بکە هەتا

ڕەوشا وی ئاسایی دبیت، لێ هەکە تە دیت هەر چارەسەر نەبوویە داخوازا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ بکە.

دێ چەوا ڕەوشا زارۆکی پشکنی؟

گرتنا نەتەمام:

- ب زەحمەت هەناسەدان و ئاخفتن
- کوخین و واستیان

گرتنا تەمام:

- نەبوونا شیانێن ئاخفتنێ و هەناسەدانێ یان کوخینێ.
- بێئاگەهـ بوون.

ڕێکێن هاریکاریێ:

- ئەگەر تە دیت کەسێ توشبووی ل سەر ئاگەهیا خوە نەمایە، هەناسەیا دەستکرد بۆ بکە و فشارێ بدانە سەر سینگێ وی.
- دەستێ خوە دناڤ دەڤێ وی دا نەئینە و ببە.

سەرەدەری:

- پێنج تەپان ل پشتا وی بدە و دەڤێ وی بپشکنە.
- پێنج جاران فشارێ ل سەر زکێ وی بکە و دەڤێ وی بپشکنە.
- ڤان هەردوو خالێن سەری سێ جاران دوبارە بکە هەتا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ دگەهیت.

شەشەم: خەندقینا ب ئاڤێ

مرۆڤ وی دەمی ژبەر خەندقینێ یان ژێرئاڤبوونێ گیانێ خوە ژ دەست ددەت دەمێ با ژبەر ئاڤێ نەشێت بچیتە دناڤ سیهێن وی دا، یان ژی ژ ئەنجامێ ڕەقبوونا زەڤلەکێن بوریا بای یا مرۆڤی کو نەشێت بێهنا خوە بهەلکێشیت.

دەمێ کەسێ ژێرئاڤبووی دهێتە قورتالکرن، ب ئاوایەکێ ئوتوماتیکی دێ ئاڤ ژ دەڤێ وی دەرکەڤیت و ئەڤ ئاڤە ژ ئاشکێ وی دەردکەڤیت، ژبەر هندێ پێدڤیە تو دەلیڤێ بدەیێ ب ئاوایەکێ سروشتی دەرکەڤیت بێ کو فشارێ ل سەر ئاشکێ وی بکەی داکو دەرکەڤیت.

ئەگەر تە کەسەك ژ خەندقینێ ڕزگار کر و هشێن وی هاتنە سەری ژی، پێدڤیە هەر سەرەدانا نوشدارەکی بکەت و چارەسەرییێن پێدڤی وەربگریت، ژبەرکو دەمێ ئاڤ دچیتە دناڤ سیهێن مرۆڤی دا دبیتە ئەگەرێ وەرماندنا وان کو ڕەنگە نیشانێن وێ پشتی چەند دەمژمێرەکان ژ نوو خویا بکەن، لەوڕا دبێژنە ڤی چەندێ خەندقینا ناڤنجی.

ل دەمێ خەندقینا کەسەکی، ڤان شیرەتان ژبیرنەکە:

- ئەگەر تو باش مەلەڤانیان نەزانی، ب چ ڕەنگان خوە نەهاڤێژە د ئاڤێ دا ژبەرکو گەلەك جاران دێ بیتە ئەگەر توژی بخەندقی و گیانێ خوە ژ دەست بدەی.
- داخوازا هاریکارییێ ژ کەسێن دی بکە ئەگەر تە دیت ئەڤ کارە د شیانێن تە دا نینە.
- پێکولێ بکە وەریسەکی یان چوپەکی یان هەر تشتەکێ دی یێ سڤك هەبیت بهاڤێژە بەر وی کەسێ کەتیە د ئاڤێ دا داکو بشێت خوە پێڤە بگریت.
- دەمێ تو کەسێ خەندقی ژ ئاڤێ دەردئێخی، تەماشەی سەر و ستو دەستێن وی بکە کا چ برین یان شکەستن لێ نەبووینە.
- هەموو جلوبەرگێن وی کەسی ژبەر بکە و ببە جهەکێ گەرم و ب بەتەنیەکێ بنخێڤە.
- دەڤ و دفن و سەروچاڤێن وی کەسی پاقژ بکە و هەر تشتەکێ مابیتە پێڤە نەهێلە.
- سەرێ وی بلا ب نزمترین ئاستێ لەشێ وی بیت داکو مەترسیا داعیرانا ئاڤێ ل سەر نەمینیت یان کێم بیت.

- کەسێ خەندقی بدانە سەر پشتێ و دەڤێ وی ڤەکە و هەناسەدانا دەستکرد بۆ بکە.
- ئەگەر کەسێ خەندقی بشێت بێهنا خوە بهەلکێشت، لەشێ وی ڕاکەڤە.

حەفتەم: سووتن

ل دەمێ پێشکێشکرنا هەوارهاتنێن دەستپێکی بۆ کەسەکی ل دەمێ سووتنێ، بلا ئەو چەندە باش ل بیرا تە بیت کو توژی نەببیە قوربانیێ ژمارە دوو، ژبەرکو پتریا کەسێن دبنە قوربان ئەون یێن ژ ئەنجامێ ژەهراویبوونێ ب گازێن کوژەك دمرن پتر ژ وان یێن ئاگر بەردبیتێ.

یەکەم پێنگاڤا هەوارهاتنێ ئەوە تو کەسێ سووتی ژ جهێ ڕوودانێ و نێزیکی ئاگری دوور بکەی و نەهێلی ڕەوشا وی خرابتر لێ بهێت. هەردیسان ئەگەر ئاگر هێشتا مابیتە ب جلوبەرگ و لەشی وی ڤە، پێدڤیە یەکسەر بڤەمرینی و باشترین ڕێك ژی بکارئینانا پاودەرەکا هشکە ژبەرکو یەکسەر دێ ئاگری ڤەمرینیت. ئەگەر ئەڤ پاودەرە یا بەرهەڤ نەبوو ل دەمێ پەیدابوونا حالەتەکێ سووتنێ، کەسێ سووتی پاڤێژە سەر ئەردی و پاشی بەتەنیەکێ تێوەر بکە یان ژی برەکا مەزن یا ئاڤێ لێ بکە.

ب ئاوایەکێ گشتی سێ جورێن سوتنێ هەنە ئەوژی ل دووڤ پلا سووتنا تەخێن پیستی کو ژ دوو تەخان پێکدهێت، دهێنە دابەشکرن و چارەسەرکرن:

جورێ یەکێ: سوتنەکا سادەیە تووشی تەخا یەکێ (تەخا ئیپیدێرمی) یا پیستی دبیت بێ کو پەقیشك ل سەر پیستێ کەسێ سووتی دیاربن بەلکو ب تنێ پیستێ وی پیچەکێ سۆر دبیت. سەرەدەری دگەل ڤی جوری دێ ب ڤی ڕەنگی بیت:

- جهێ سووتنێ ب ئاڤا تەزی بشو.
- جهێ سووتی ب پارچەکا قوماشی یا تەڕ و تەزی بنخێڤە هەتا ئێشانا وێ دچیت و پتریا جاران هەتا (15) خولەکان ڤەدکێشیت.
- نابیت بەفرێ یات جەمەدێ بدانیە سەر جهێ سووتنێ.

جورێ دووێ: ئەڤ سوتنە تووشی تەخا ئیپیدێرمی یا پیستی و هندەك جاران بەشەكێ بچوك یێ تەخا دووێ (تەخا دێرمی) دبیت و پەقیشك ل جهێ سووتنێ دیاربن و پیستێ وی سۆر دبیت. سەرەدەری دگەل ڤی جوری دێ ب ڤی ڕەنگی بیت:

- جهێ سووتنێ ب ئاڤا تەزی بشو.
- ب چ ڕەنگان دەستێ خوە نەكە پەقیشكان یان پێكولێ بكەی بپەقینی.
- كەسێ سوتی یەكسەر بگەهینە نێزیكترین بنگەهێ ساخلەمیێ.
- جهێن سووتنێ وەك سەروچاڤ و دەست و پێ و ئەندامێن دی ب چ تشتان نەنخێڤە، ژبەركو پێدڤیە نوشدار ببینیت و چارەسەر بكەت و پاشی بنخێڤیت.

جورێ سیێ: د ڤی جوری دا تەخا ئیپیدێرمی ب تەمامی دسوژیت و زیانێن مەزن دگەهنە تەخا دێرمی ژی و چەندین پەقیشك دگەل هەنە. سەرەدەری دگەل ڤی جوری دێ ب ڤی ڕەنگی بیت:

- یەكسەر پەیوەندیێ ب ترۆمبێلا هەوارهاتنێ بكە.
- هەتا ترۆمبێلا هەوارهاتنێ دگەهیت، هەموو جلوبەرگان ژبەر كەسێ سووتی بكە.
- چ دەرمان و كەلوپەلێن ناڤمالێ ل لەشێ كەسێ سووتی نەدە، بەلكو ب تنێ ب بەتەنیەكێ بنخێڤە.

سەرەدەری دگەل سووتنا ناڤچاڤان:

- ب چ ڕەنگان سەروچاڤێن خوە نەنخێڤە، بەلكو بەردەوام بهێلە تەزی هەتا هاریكاری دگەهیت.
- ئەگەر سووتن ژ ئەنجامێ توشبوونێ ب كەرەستەیەكێ كیمیای بیت، بزاڤێ بكە ب كێمی بۆ ماوەیێ (20) خولەكان جهێ سووتنا وی بتەزینە.
- كەسێ سووتی درێژ بكە و بۆ ماوەیێ بیست خولەكان شلەیەكێ تەزی ل سەر جهێ سوتنا وی بڕەشینە.

هەشتەم: کارەب گرتن

- بەری ئەنجامدانا هەر کارەکی، وائێرا کارەبێ یان جهێ ژێدەرێ کارەبێ ژ کەسێ توشبووی دوور بێخە.
- پرتەکا داری یا هشك یان چەقەکێ دارێ بکاربینە ژبۆ دوورئێخستنا وائێرا کارەبێ. یان ژی هندەك ژ جلکێن خوە ل دور کەسێ توشبووی بئالینە و ژ جهێ کارەبێ دوور بێخە.
- ئەگەر تو دەستێ خوە بکەیە جلکێن وی یان پێلاڤا وی، دور نینە کارەب تەژی بگریت، ژبەرکو لەشێ وی دێ کارەبێ بۆ تە ژی ڤەگوهێزیت.
- پشتڕاست بە ژ وان تشتێن تو بکاردئینی کو د هشك بن و کارەبێ نەڤەگوهێزن و تو ب خوە ژی ل جهەکێ هشك بڕاوەستە.
- ئەگەر تە هەستپێکر دلێ کەسێ توشبووی یێ ڕاوەستیای و خوە ناقوتیت، پێکولێ بکە هەناسەدانا دەستکرد ب ڕێکا دەڤی بۆ بکە.

نەهەم: شکەستنا هەستیکان

شکەستن و ژ جهچوونا هەستیکان دهێتە هەژمارتن یەك ژ توشبوونێن هەرە بەربەلاڤ دناڤ کەسێن دانعەمر و زارۆکان دا و ئێشانا وان گەلەك یا دژوارە و ژ نیشانێن وێ یێن سەرەکی ئێشان و خواربوون و وەڕمتنا وی ئەندامێ هەستیك لێ شکەستی، زێدەباری ژ دەستدانا فرمانێن وی ئەندامی و ڕەش و شینبوونا پیستی وی ئەندامی دنخێڤیت. سەرەدەری دگەل حالەتێن شکەستنێ دێ بڤی ڕەنگی بیت:

- جهێ شکەستی یێ کەسێ توشبووی جێگیر بکە و هاریکاریا وی بکە د ڕەوشەکا ئارام دا بمینیت.
- ئەگەر تە برینەکا ڤەکری ل سەر لەشێ وی دیت یان خوین ژ جهەکێ نێزیکی برینێ هات بیت، پێکولێ نەکە برینا وی بشوی یان پاقژ بکەی بەلکو یەکسەر ب لفافەکا مەزن یا پاقژ یان پارچەیەکا قوماشی یا نەرم گرێبدە.

- ئەگەر کەسێ توشبووی تووشی برینەکێ د بڕبڕەیێن وی یێن پشتی دا بیت، ب چ ڕەنگان ژ جهێ وی نەلڤینە داکو زێدەتر زیان نەگەهیتە لەشێ. ئەگەر ڕەوشا وی گەلەك یا تەنگاڤ بیت و پێدڤی ب هندێ کر وی ژ جهێ ڕوودانێ دوور بکەی، داخوازا هاریکاریێ ژ 3-4 کەسێن دی بکە یێن شاهرەزای د هەوارهاتنێن دەستپێکی دا هەبیت.
- ل دەمێ شکەستنا جوکێ کەسەکی، پێکولێ نەکە پێ وی ڕاست بکەی یان بڤەگەڕینیە سەر شێوازێ وی یێ سروشتی، بەلکو وەکو خوە بهێلە هەتا تڕۆمبێلا هەوارهاتنێ دگەهیت.

دەهەم: پێڤەدانا مار و دووپشکان

پێڤەدانا مار و دووپشکان ب خوە نە تشتەکێ مەترسیدارە بەلکو گوهلێبوونا ناڤێ وان ب تنێ مرۆڤی دترسینیت. د سروشتی دا گەلەك جورێن مار و دووپشکان هەنە لێ خوشبەختانە پتریا وان د مەترسیدار و ژەهراوی نینن و ئەڤێن ژەهراوی ژی ژەهرا وان هند یا زیانبەش نینە کو مرۆڤ ژێ بترسیت. ژبەر هندێ کەسێ تووشی پێڤەدانا مار و دووپشکان دبیت دڤێت خوە گەلەك نەترسینیت و خوە گەلەك نەلڤینیت چونکی ڕاوەستیانا وی دێ بیتە ئەگەرێ کێمکرنا لەزاتیا بەلاڤبوونا ژەهرێ دناڤ لەشێ وی دا.

ژ نیشانێن پێڤەدانا ماری، هەبوونا هندەك کون و برینان ل سەر لەشی و ئێشانەکا دژوار و سۆربوون و وەرمتنا جهێ پێڤەدانێ و دلڕابوون و تێکچوونا هەستا دیتنێ و زێدە خوهدان و ڕێژتنا تفێ ژ دەڤی و ب زەحمەت هەناسەدان.

- ل دەستپێکێ دلەکی ل بەر دلێ وی کەسی بدە یێ ماری پێڤە دای داکو زێدەتر نەترسیت و هاریکاریا وی بکە ل جهێ خوە، خوە درێژ بکەت و نەلڤیت هەتا تڕۆمبێلا هەوارهاتنێ دگەهیت.
- جهێ پێڤەدانێ ب پاچەیەکا قوماشی پاقژ بکە و لفافەکا نەرم ل دور بئالینە.

- هشیاربی ژ لاستیکان ل دور جهێ پێڤەدانێ نەئالینی یان جهێ پێڤەدانێ ب مێژی ب مەرەما ژێ کێشانا ژەهرێ. ئەگەر وی کەسی هشێن خوە ژ دەستدان پێکولێ بکە هەناسەدانا دەستکرد بۆ بکە.

یازدە: ئامراز و کەرەستەیێن هەوارهاتنێن دەستپێکی

پێدڤیە ل سەر هەموو مال و جهێن کاری و سەنتەرێن بازرگانی و قوتابخانە و ترۆمبێلان ئامراز و کەرەستەیێن هەوارهاتنێ یێن دەستپێکی هەبن و دڤێت هندەك کەرەستەیێن هۆسا بن کو ب سانەهی بهێنە بکارئینان و پێدڤیە ل جهەکێ هشك بهێنە هەلگرتن و ب شێوەیەکی خولی بهێنە تاقیکرن و گوهۆڕین ب تایبەت ئەگەر بۆ ماوەیەکێ درێژ نەهاتبنە بکارئینان.

سندوق و چانتەیێن هەواهاتنێن دەستپێکی ب گەلەك قەبارە و جوران ڤە ل دەرمانخانەیان هەنە و مرۆڤ دشێت ب دەستخوە ڤە بینیت و هندەك جاران پێدڤی دکەت مرۆڤ هندەك تشتێن دی ل سەر زێدە بکەت.

ل ڤێرێ دێ ئاماژێ ب هندەك وان کەرەستە و ئامرازێن پێدڤی و سەرەکی کەین یێن کو پێدڤیە دناڤ سندوق و چانتەیێن هەوارهاتنێن دەستپێکی دا هەبن:

- لفافە و لاستیك و بەستەر: چەندین جورێن لفافە و لاستیکێن نوشداری یێن پاقژ و تافیلکری (تعقیم کری) هەنە و مرۆڤ دشێت ب سانەهی بکاربینیت.
- دەستگورکێن نوشداری یێن تافیلکری: ئەڤ جورە دەستگورکە ل دەمێ پاقژکرنا برینەکێ یان ڕاوەستاندنا خوینێ دهێنە بکارئینان ژ پێخەمەت ڕێگرتنێ ل بەلاڤبوون یان چوونا بەکتریا بۆ ناڤ جهێ برینی و پێدڤیە بۆ جارەکێ ب تنێ بهێنە بکارئینان.
- شلەیەکێ نوشداری کو بەهرا پتر ژ کحولێ ئیزوبروابایل (70٪) پێکدهێت و بۆ تافیلکرن و پاقژکرنا برینان دهێتە بکارئینان.
- مەقەسك و مێچینکێن نوشداری: چەندین جورێن جودا جودا یێن مەقەسك و مێچینکێن نوشداری هەنە کو نە وەکو وان مەقەسکانە یێن بۆ بڕینا جلکان دهێنە

بکارئینان. ئەڤ مەقەسکە ژ بۆ برینا پیستێ مری و بڕینا لفافە و بەستەران دهێنە بکارئینان. مێچینك ژی ژبۆ کێشانا تشتێن بیانی یێن بچووك دناڤ جهێ برینێ دا دهێنە بکارئینان.

- گلوپا ڕوناهیێ یا دەستی: گەلەك جاران ڕوودان ل جهەکێ تاڕی ڕوودەت ژبەر هندێ یا پێدڤیە گلوپەکا ڕۆناهیێ یا دەستی دناڤ کەلوپەلێن هەوارهاتنێن دەستپێکی دا هەبیت.
- ڕێبەرێ هەوارهاتنێن دەستپێکی: پەڕتووکەکا بچووکە ل دور هەوارهاتنێن دەستپێکی و پتریا ڕوودانێن ل مال و جهێن گشتی پەیدادبن و پێدڤیە مرۆڤ بەری هینگێ بخوینیت داکو هندەك پێزانین ل دور ڤی بابەتی هەبن.
- هەژی ئاماژەپێکرنێ یە کو ئەو بابەت و شیرەتێن مە د ڤی بەشی دا بەحسکرین ب تنێ وەکو دەستپێکەکێ نە بۆ بابەتێ هەوارهاتنێن دەستپێکی و ب کورتی هاتینە بەحسکرن، لەوڕا پێدڤیە مرۆڤ پێزانێن خوە بەرفرەهتر لێ بکەت و ئەگەر دەم هەبیت بەشداریێ د خولەکا پڕاکتیکی یا هەوارهاتنێن دەستپێکی دا بکەت.